

¡El libro de sexo para todos!

Sexo

PARA

DUMMIES[®]

Aprende a:

- **Gozar de una sexualidad sana durante toda tu vida**
- **Descubrir tu cuerpo y el de tu pareja, para una relación más satisfactoria**
- **Rebatir los falsos mitos y prejuicios**
- **Reconocer los distintos problemas sexuales y cómo solucionarlos**

Dra. Ruth Westheimer

*Terapeuta sexual de fama mundial
y profesora universitaria*

Con Pierre A. Lehu



Sexo
PARA
DUMMIES®
3ª EDICIÓN

por la Dra. Ruth K. Westheimer y Pierre A. Lehu



WILEY

Wiley Publishing, Inc.

Palabras de Elogio Para la Dra. Ruth K. Westheimer

“La Dra. Ruth Westheimer es el cazabombardero Stealth de la educación sexual.”

— *San Jose Mercury News*, 1995

“Su imagen es sinónimo de sexo . . .”

— *Time*, 1987

“La Dra. Ruth escribe tal como habla: con entusiasmo, imparcialidad y de forma instructiva . . .”

— *Booklist*, 1994

“Su nivel de energía es más elevado que el de una partícula cargada.”

— *People Magazine*, 1985

“Por lo visto, ella pone en el aire cosas que no le permiten a nadie más. Tal vez se deba a que es una mujer pequeña y dulce, que desempeña su trabajo con seriedad . . .”

— *New York Times*, 1985

“La sexóloga más famosa de los Estados Unidos . . .”

— *TV Guide*

“Su actitud es sencilla e inspira confianza . . . se esfuerza por lograr que las personas se sientan mejor, se valoren a sí mismas y confíen en sus instintos . . .”

— *Ladies' Home Journal*, 1986

“Si la estatura se midiera en arrojo, determinación y trabajo incansable, esta dama tendría 10 pies de estatura.”

— *Newsday*, 1987

“Su nombre y el entusiasmo que se percibe en su voz están estrechamente asociados con el tema del sexo.”

— *New York Times*, 1992

“Este recurso, al estilo de un libro de texto, es exhaustivo y fácil de usar. Accesible y actualizado, se concentra en ofrecer información básica sobre sexualidad para adultos.”

— SIECUS (*Sexuality Information and Education Council of the United States*), sobre la 1ª Edición de *Sex For Dummies*.



por la Dra. Ruth K. Westheimer y Pierre A. Lehu



WILEY

Wiley Publishing, Inc.

Sexo Para Dummies®, 3ª Edición

Publicado por
Wiley Publishing, Inc.
111 River St.
Hoboken, NJ 07030-5774
www.wiley.com

Copyright © 2008 by Wiley Publishing, Inc., Indianápolis, Indiana. Texto y materiales creados por el autor copyright © 2008 Dra. Ruth K. Westheimer

Publicado por Wiley Publishing, Inc., Indianápolis, Indiana

Publicado simultáneamente en Canadá

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electro óptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, excepto de acuerdo con lo permitido por la ley bajo las secciones 107 y 108 de la Ley del Derecho de Autor de 1976, de los EE.UU. (*United States Copyright Act*), o por retribución monetaria de acuerdo con el número de ejemplares solicitados al Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923, 978-750-8400, fax 978-646-8600. Para solicitar permisos, por favor comuníquese con Legal Department, Wiley Publishing, Inc., 10475 Crosspoint Blvd., Indianápolis, IN 46256, 317-572-3447, fax 317-572-4355, o en línea en <http://www.wiley.com/go/permissions>.

Marcas registradas: la Editorial Wiley, los Logotipos de Wiley Publishing, For Dummies, Para Dummies, Dummies Man, A Reference for the Rest of Us!, The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com y otros logotipos relacionados son marcas registradas de John Wiley & Sons, Inc. y de sus compañías afiliadas en los EE.UU. y en otros países, y no pueden ser usados sin la autorización previa por escrito. Las otras marcas registradas son propiedad de sus respectivos autores. La Editorial Wiley Publishing, Inc. no está asociada con ningún producto o compañía mencionados en este libro.

RESPONSABILIDAD LIMITADA/DESISTIMIENTO DE GARANTÍA: EL CONTENIDO DE ESTE TRABAJO TIENE EL OBJETIVO ÚNICO DE PROMOVER LAS INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS GENERALES, LA COMPRESIÓN Y EL DEBATE, Y NO DEBE CONSIDERARSE COMO QUE RECOMIENDA O PROMUEVE UN MÉTODO, DIAGNÓSTICO O TRATAMIENTO ESPECÍFICOS UTILIZADOS POR MÉDICOS PARA ATENDER A UN PACIENTE EN PARTICULAR. EL EDITOR Y EL AUTOR NO OFRECEN NINGUNA DECLARACIÓN O GARANTÍAS CON RESPECTO A LA EXACTITUD O LA EXHAUSTIVIDAD DEL CONTENIDO DE ESTE TRABAJO, Y ESPECÍFICAMENTE RECHAZAN TODA GARANTÍA, INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN ALGUNA, GARANTÍAS IMPLICADAS DE IDONEIDAD PARA UN PROPÓSITO PARTICULAR. TENIENDO EN CUENTA LAS INVESTIGACIONES QUE SE LLEVAN A CABO, MODIFICACIONES EN EQUIPOS, CAMBIOS EN REGULACIONES GUBERNAMENTALES Y EL CONSTANTE FLUJO DE INFORMACIÓN RELACIONADA CON EL USO DE MEDICINAS, EQUIPOS Y DISPOSITIVOS, SE EXHORTA AL LECTOR A QUE REVISE Y EVALÚE EL PROSPECTO QUE ACOMPAÑA A LOS MEDICAMENTOS O LAS INSTRUCCIONES PARA CADA MEDICINA, EQUIPO O DISPOSITIVO PARA, ENTRE OTRAS COSAS, ESTAR AL TANTO DE CUALQUIER CAMBIO EN LAS INSTRUCCIONES O INDICACIONES DE USO Y PARA ENTERARSE DE ADVERTENCIAS O PRECAUCIONES QUE SE HAYAN AGREGADO. LOS LECTORES DEBEN CONSULTAR A UN ESPECIALISTA, EN EL CASO APROPIADO. LAS REFERENCIAS EN ESTE TRABAJO A UNA ORGANIZACIÓN O SITIO EN LA INTERNET, COMO PARTE DE UNA CITA Y/O FUENTE POTENCIAL PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, NO IMPLICAN QUE EL AUTOR O EL EDITOR RESPALDAN LA INFORMACIÓN QUE LA ORGANIZACIÓN O SITIO EN LA INTERNET OFRECE O LAS RECOMENDACIONES QUE SE HACEN. ADEMÁS, LOS LECTORES DEBEN ESTAR CONSCIENTES DE QUE LOS SITIOS EN LA INTERNET QUE MENCIONAMOS EN ESTE TRABAJO PODRÍAN HABER CAMBIADO O DESAPARECIDO EN EL PERÍODO QUE TRANSCURRE A PARTIR DEL MOMENTO EN QUE SE ESCRIBE ESTE TRABAJO Y LA FECHA DE SU LECTURA. NINGUNA GARANTÍA DEBE SER CREADA NI EXTENDIDA A PARTIR DE LAS DECLARACIONES PROMOCIONALES DE ESTE TRABAJO. NI EL EDITOR NI EL AUTOR ASUMEN RESPONSABILIDAD ALGUNA EN CUANTO A DAÑOS RESULTANTES DE LO QUE AQUÍ SE HA EXPRESADO.

Para obtener información sobre otros productos y servicios, por favor comuníquese con nuestro Departamento de Servicio al Cliente. En los EE.UU. llame al teléfono 800-762-2974, y desde fuera del país al 317-572-3993, o envíenos un fax al 317-572-4002.

Para ayuda técnica, por favor visite la página Web www.wiley.com/techsupport.

La Editorial Wiley también publica sus libros en una gran variedad de formatos electrónicos. Algunos materiales impresos podrían no estar disponibles en formato electrónico.

Número de Control de la Biblioteca del Congreso: 2008922655

ISBN: 978-0-470-19551-2

Impreso en los Estados Unidos de América

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



WILEY

Acerca de la Autora

La **Dra. Ruth K. Westheimer**, terapeuta psicosexual, fue una de las pioneras en el campo de la psicología en los medios de comunicación, con su programa radial *Sexually Speaking*, que salió al aire por primera vez en 1981, en la ciudad de Nueva York. En el transcurso de unos pocos años creó toda una red de comunicaciones para difundir sus conocimientos, conformada por medios televisivos, libros, diarios, juegos, calendarios, cintas de vídeo y programas de computación.

Estudió psicología en la Universidad de La Sorbona, en París; obtuvo una maestría en sociología en la Nueva Escuela de Investigación Social, y un doctorado en educación con especialización en estudios interdisciplinarios de la familia, en la Universidad de Columbia. Su trabajo en la organización *Planned Parenthood* la motivó a profundizar sus conocimientos sobre sexualidad humana, bajo la guía de la Dra. Helen Singer Kaplan, en el Hospital de Nueva York, parte del Centro Médico de la Universidad de Cornell. Más tarde, fue profesora adjunta de ese mismo programa durante cinco años. También, se ha desempeñado como docente en varias instituciones de enseñanza en los Estados Unidos, como el Lehman College y el Brooklyn College, la Universidad Adelphi, la Universidad de Columbia y West Point. En estos momentos es profesora asociada del Calhoun College de la Universidad de Yale, donde imparte una asignatura sobre la familia; funge como profesora invitada del Butler College de la Universidad de Princeton, donde enseña temas relacionados con la familia judía, en el Departamento de Estudios Judaicos, y profesora asociada de la Universidad de Nueva York.

La Dra. Westheimer es profesora invitada de la Academia de Medicina de Nueva York, ciudad donde tiene su consultorio. Viaja frecuentemente a distintas partes del mundo para ofrecer conferencias en universidades, y en dos ocasiones ha sido nombrada “Conferencista del Año a Nivel Universitario”. Ha recibido doctorados honoríficos del Hebrew Union College — Institute of Religion, el Trinity College y el Lehman College. El Teacher’s College de la Universidad de Columbia, le otorgó la Medalla a la Excelencia.

Ha escrito 31 libros, entre ellos: *Dr. Ruth’s Encyclopedia of Sex*, *Dr. Ruth’s Sex After 50*, *The Art of Arousal*, *The Olive and the Tree: The Secret Strengths of the Druze*, y *Rekindling Romance For Dummies*. Además, tiene una página en la Internet que usted puede visitar en www.drruth.com.

Durante más de 25 años **Pierre A. Lehu** ha sido el “Ministro de Comunicaciones” de la Dra. Ruth. Juntos han escrito 13 libros.

Dedicatoria

“Los reticentes no aprenden; los iracundos no enseñan.”

Capítulos de los Padres 2.6

A la memoria de toda mi familia que murió en el Holocausto — Agradezco que me hayan podido inculcar los tan preciados valores de la tradición judía, antes de perderlos. Y a la memoria de mi difunto esposo, Manfred Westheimer, a quien adoro.

A la familia maravillosa que me acompaña hoy: mi hija, Miriam Westheimer, EdD; mi yerno, Joel Einleger; mi nieto, Ari Einleger; mi nieta, Leora Einleger; mi hijo, Joel Westheimer, PhD.; mi nuera, Barbara Leckie, PhD.; mi nieta, Michal Leckie, y mi nieto, Benjamin Westheimer.

Agradecimiento de la Autora

Agradezco y valoro la enorme contribución hecha por Pierre Lehu a este libro. ¡Pierre y yo trabajamos juntos desde hace 26 años! Y es el mejor “Ministro de Comunicaciones” que alguien pueda desear. Mi reconocimiento especial a Pierre y mis sinceros deseos de que podamos disfrutar muchos años más de cooperación.

Quisiera expresarles mi agradecimiento a tantas personas, que necesitaría otro capítulo para hacerlo. Por lo tanto, voy a mencionar sólo algunos nombres: David Best, MD; Gwynne Bloomfield-Pike; Marcie Citron; Martin Englisher; Cynthia Fuchs Epstein, PhD, y Howard Epstein; Gabe Erem; David Goslin, PhD; David Hager; Mark Hager; Alfred Kaplan; Steve Kaplan, PhD; Robert Krasner, MD; Ronnie y Michael Kassan; John Kilcullen; Marga y Bill Kunreuther; Stephen Lassonde, PhD; Gabrielle Lehu; Peter Lehu; Lou Lieberman, PhD, y Mary Cuadrado, PhD; John y Ginger Lollos; Sanford Lopater, PhD; Jonathan Mark; Mary Jane Minkin, MD; Dale Ordes; Fred y Ann Rosenberg; Cliff y Eleanor Rubin; Peter Schaefer; Joanne Seminara; Rose y Simeon Schreiber; Daniel Schwartz; Amir Shaviv; Jerry Singerman, PhD; Richard Stein; Hannah Strauss; Betsy y William Sledge, MD; Kathy Welton; Greg Willenborg; Ben Yagoda, y Froma Zeitlin, PhD.

Al equipo de Wiley: ¡Un grupo fantástico, diligente, competente y conocedor, con el que es un placer trabajar! Gracias especialmente a Stephen Kippur, presidente de Wiley, por su supervisión general, así como a Alissa Schwipps y Vicki Adang por su trabajo incansable. También deseo expresar mi agradecimiento a Kathy Nebenhaus, Kathy Cox, Lindsay McGregor, y a Christopher F. Fariello, PhD, MA, LMFT, y LeeAnne M. Nazer, MD, quienes se encargaron de la revisión técnica.

Reconocimientos de la Editorial

Estamos orgullosos de este libro. Por favor envíenos sus comentarios o sugerencias usando el formulario de registro disponible en la Internet en www.dummies.com/register/.

Entre las personas que ayudaron a colocar este libro en el mercado figuran:

Contrataciones, Editorial y Desarrollo de Publicación

Editora Jefa de Proyecto: Alissa Schwipps

*(En publicaciones anteriores: Allyson Grove,
Joan Friedman)*

Editores de Contratos: Kathleen M. Cox,
Lindsay Lefevere, Mike Baker

Correctora de Estilo: Victoria M. Adang
(En publicaciones anteriores: Corey Dalton)

Correctora de Estilo Sénior: Elizabeth Rea

Traductora: Sandra Marina Johnson

Revisores Técnicos: Christopher F. Fariello,
PhD, MA, LMFT y LeeAnne M. Nazer, MD;
Ada J. Machado

Gerente Editorial Sénior: Jennifer Ehrlich

Asistentes Editoriales: Erin Calligan Mooney,
Joe Niesen, David Lutton, Leeann Harney

Caricaturas: Rich Tennant
(www.the5thwave.com)

Producción

Coordinadora de Proyecto: Kristie Rees

Diseño Gráfico: Melissa K. Jester,
Stephanie D. Jumper, Laura Pence

Artes Gráficas: Kathryn Born, M.A.

Correctora de Pruebas: John Greenough,
Joni Heredia

Índice: Valerie Haynes Perry

Cuerpo Editorial del Departamento de Libros de Interés General Para Dummies

Diane Graves Steele, Vicepresidenta y Editora del Departamento de Libros de Interés General Para Dummies

Joyce Pepple, Directora de Contratos del Departamento de Libros de Interés General Para Dummies

Kristin A. Cocks, Directora de Desarrollo de Productos del Departamento de Libros de Interés General Para Dummies

Michael Spring, Vicepresidente y Editor, Viajes

Kelly Regan, Directora Editorial, Viajes

Cuerpo Editorial del Departamento de Libros sobre Temas de Tecnología Para Dummies

Andy Cummings, Vicepresidente y Editor del Departamento de Libros sobre Temas de Tecnología Para Dummies/Público General

División de Producción

Gerry Fahey, Vicepresidente de la División de Producción

Debbie Stailey, Directora de la División de Producción

Un Vistazo al Contenido

Introducción..... 1

Parte I: Prepararse Para las Relaciones Sexuales9

Capítulo 1: Entonces, ¿Quiere Saber Más Sobre Sexo?.....11

Capítulo 2: Los Secretos del Órgano Masculino25

Capítulo 3: La Verdad Sobre el Órgano Sexual Femenino.....43

Capítulo 4: Noviazgo, Matrimonio y Compromiso: Cómo Llegar al Sí.....65

Capítulo 5: Se Trata de Control: Los Anticonceptivos y el Sexo81

Capítulo 6: Los Retos de la Adolescencia.....115

Parte II: Hacerlo..... 131

Capítulo 7: El Juego Sexual: Calentar los Motores133

Capítulo 8: La Primera Vez149

Capítulo 9: Variar las Posiciones: El Mismo Tema, Diferentes Estilos161

Capítulo 10: Alcanzar el Orgasmo183

Capítulo 11: Después del Sexo: Disfrutar el Momento.....195

Capítulo 12: Póngale Más Sabor a Su Vida Sexual.....201

Parte III: Estilos Diferentes209

Capítulo 13: Disfrutar el Sexo Oral.....211

Capítulo 14: Saborear el Sexo a Solas y las Fantasías Sexuales.....223

Capítulo 15: Mantenerse Actualizado en Materia de Cibersexo
y Otras Tendencias239

Capítulo 16: Respetar las Relaciones Sexuales entre Personas del Mismo Sexo257

Capítulo 17: Vencer los Retos del Sexo en la Edad Madura271

Capítulo 18: Disfrutar del Sexo a Pesar de las Enfermedades o Discapacidades.....279

Parte IV: Disfrutar Una Vida Sexual Saludable.....293

Capítulo 19: Las Enfermedades Que Puede Contraer y Cómo Prevenir las295

Capítulo 20: Disfunción Eréctil y Otros Problemas Sexuales en los Hombres317

Capítulo 21: Libido Baja y Otros Problemas Sexuales de la Mujer337

Capítulo 22: Evitar el Fracaso en las Relaciones Sexuales351

Capítulo 23: El Sexo y la Ley361

Capítulo 24: Cómo Enseñarles a sus Hijos Sobre el Sexo y Cómo Protegerlos375

<i>Parte V: La Parte de los Diez</i>	<i>389</i>
Capítulo 25: Diez Consejos Para Tener Relaciones Sexuales Más Seguras	391
Capítulo 26: Diez Cosas Que las Mujeres Quisieran	
Que los Hombres Supieran Sobre el Sexo.....	399
Capítulo 27: Diez Cosas Que los Hombres Quisieran	
Que las Mujeres Supieran Sobre el Sexo.....	407
Capítulo 28: Diez Consejos Para Ser un Amante Excelente	415
<i>Apéndice A: Entre a Mi Consultorio</i>	<i>423</i>
<i>Apéndice B: Recursos Excelentes.....</i>	<i>433</i>
<i>Índice</i>	<i>437</i>

Tabla de Materias

Introducción 1

Información sobre Este Libro	2
Convenciones Empleadas en Este Libro	3
Lo Que Puede Dejar de Leer	4
Suposiciones Tontas	4
Cómo Está Organizado Este Libro	5
Parte I: Prepararse Para las Relaciones Sexuales.....	5
Parte II: Hacerlo	5
Parte III: Estilos Diferentes	5
Parte IV: Disfrutar Una Vida Sexual Saludable.....	5
Parte V: La Parte de los Diez	6
Íconos Empleados en Este Libro	7
¿Y Qué Hacer Ahora?	8

Parte I: Prepararse Para las Relaciones Sexuales 9

Capítulo 1: Entonces, ¿Quiere Saber Más Sobre Sexo? 11

A Fin de Cuentas, ¿Qué Es el Sexo?.....	12
¿Por Qué lo Hacemos?	12
Concebir bebés: el resultado natural.....	13
Disfrutar una experiencia sensorial	17
Entender los Pormenores del Ciclo de Respuesta Sexual.....	18
Formar Una Pareja	20
Por amor y una relación duradera	21
Por el placer y nada más que el placer.....	21
Volar a solas	22
Tomar Precauciones	22
Hacer Ajustes en el Camino	23
¿Listo Para la Acción?	23

Capítulo 2: Los Secretos del Órgano Masculino 25

El Pene: Por Dentro y Por Fuera.....	25
Las tres esponjas	26
El primero de la clase: el glande.....	27
El tamaño y el desempeño sexual	29
La orientación del pene erecto	31
Los Testículos: Conocerlos Más de Cerca	33
El camino de descenso	33
Fabricar hormonas	34
Producir espermatozoides	34

¿Por qué los varones usan protectores?	37
Riesgo de cáncer testicular	38
La Próstata	40
Examen de la próstata	40
Tratamiento médico de la próstata.....	40
Capítulo 3: La Verdad Sobre el Órgano Sexual Femenino	43
El Gran Recorrido.....	44
Qué Significan esas Palabras en Latín	45
¡Viva la vulva!	45
El himen: símbolo de virginidad	48
La vagina: la vía principal.....	49
El cuello del útero.....	51
El útero: se estira, se estira y se estira	52
Los ovarios y las trompas de Falopio	52
Menstruación y Menopausia	53
La menstruación: una visita mensual	54
La menopausia: un cambio en la vida.....	57
Los Senos: Dos Buenos Compañeros.....	59
Alimentar a los bebés	60
Disfrutar el placer sexual	60
Examen para detectar cáncer del seno	60
Sienta orgullo de sus senos.....	62
Capítulo 4: Noviazgo, Matrimonio y Compromiso:	
Cómo Llegar al Sí	65
Comenzar por el Noviazgo.....	66
Encontrar la pareja correcta: difícil, pero no imposible	66
Confíe en sí mismo	70
Tomar el control	70
El Paso Hacia el Compromiso	71
Cómo determinar si vale la pena tener relaciones sexuales con cierta persona.....	71
Amigos con beneficios	72
Cerrar el Trato: Lograr Que el Matrimonio Funcione.....	72
El amor no lo es todo	73
Conjugar hijos y compromiso.....	73
Poner el matrimonio en primer lugar	74
Fortalecer los lazos matrimoniales	75
Capítulo 5: Se Trata de Control: Los Anticonceptivos y el Sexo	81
Por Qué Usar Anticonceptivos.....	82
Protegerse de las enfermedades de transmisión sexual	82
Prevenir el resultado natural	82
Métodos Anticonceptivos: Hay Opciones.....	84
Esterilización	85
La píldora y otros métodos hormonales	90

El diafragma, el condón y otros métodos de barrera	96
Planificación familiar natural.....	103
La Verdad Sobre los Mitos de Control de la Natalidad.....	106
Las duchas vaginales no evitan los embarazos.....	106
Con una sola vez basta	107
Puede quedar embarazada, aunque no llegue al orgasmo	107
El acto sexual de pie no detiene el paso de los espermatozoides	107
Embarazo y menstruación pueden ocurrir a la vez	108
Retirar el pene no ofrece protección	108
Si Su Método Fallara	109
Tener al bebé	109
Ofrecer al bebé en adopción.....	110
Interrumpir el embarazo en etapas tempranas	110
Tomar una decisión.....	112

Capítulo 6: Los Retos de la Adolescencia115

Ser Adolescente en el Siglo XXI	116
Convertirse en Adulto	117
Cambios físicos.....	118
Cambios psicológicos.....	118
Cómo Lidar con las Preocupaciones Comunes.....	119
Amistades	119
Citas amorosas	120
Sexo	122
Masturbación.....	126
Orientación sexual	127
La presión del grupo	127
Pornografía en la Internet	127
Proteger su privacidad	128
No Se Detenga Aquí.....	129

Parte II: Hacerlo 131

Capítulo 7: El Juego Sexual: Calentar los Motores133

El Juego Sexual en Todo Momento	133
Los Vínculos Entre lo Emocional y lo Físico.....	134
Crear la Atmósfera Adecuada.....	135
Enviar flores	135
Planificar.....	136
La ropa como arma de seducción	136
Cena para dos	136
Entrar en Acción.....	137
Regalar un caleidoscopio de besos.....	137
Sacarle el mayor partido a los masajes	139
Subiendo la temperatura en la bañera de hidromasaje	140
Mapeo corporal: identificar las zonas erógenas	140

Cambio de Velocidades: Pasar a los Genitales	142
El juego sexual para ella	143
El juego sexual para él	145
Llegar al Acto Principal	147
En la Variedad Está el Gusto del Juego Sexual	147

Capítulo 8: La Primera Vez149

¿Por Qué Tanto Apuro?	149
Convierta la Primera Vez en Algo Especial	151
Elegir bien a su pareja.....	152
Evitar los peligros de ese diablillo: el ron	152
Luz verde	153
Elegir un método para protegerse	154
Expresar sus deseos.....	154
La Primera Vez Para la Mujer.....	155
La ruptura del himen	155
Si es muy estrecha.....	155
Qué esperar.....	157
La Primera Vez Para el Hombre.....	157
Controlar la erección	157
La eyaculación precoz	158
Resolver el problema	158
La Primera Vez con Otra Persona	159

Capítulo 9: Variar las Posiciones: El Mismo Tema, Diferentes Estilos161

La Vieja Posición del Misionero	162
Copular cara a cara	162
Desventajas	163
Un poco de variedad	164
La Mujer Encima.....	165
Alcanzar el placer supremo	165
Preocuparse por el vigor.....	166
Una variante que le gustará	166
Penetrarla Desde Atrás.....	167
Una nueva perspectiva	167
Tal vez necesite protectores de rodillas.....	168
Probar algunas alternativas	168
Hacia la Derecha, Hacia la Izquierda	171
Baile en el Regazo	172
La Posición Oceánica.....	173
De Pie	174
El Sexo Oral.....	175
El Sexo Anal.....	176
Sexo Seguro: Masturbarse Juntos	176

El Sexo Antes y Después del Embarazo.....	177
Replantearse lo que puede hacer.....	178
Prepararse para los cambios físicos.....	180
Sexo después del parto	181
Capítulo 10: Alcanzar el Orgasmo	183
¿Qué Es el Orgasmo?.....	183
El Orgasmo: Diferencias entre el Hombre y la Mujer.....	184
El orgasmo masculino: el pene es la estrella	185
El orgasmo femenino: varios caminos, un solo objetivo.....	185
Los ejercicios de Kegel	186
Distintas Maneras de Llegar al Orgasmo	187
El punto G: ¿realidad o ficción?	188
Llegar al clímax durante el coito	189
El orgasmo simultáneo	189
Orgasmos múltiples	190
No Se Esfuerce Demasiado, Déjelo Que Llegue Solo.....	191
Responder a la Experiencia Orgásmica.....	191
La Mejor Razón Para Llegar al Orgasmo	192
Capítulo 11: Después del Sexo: Disfrutar el Momento	195
Entender la Importancia del Juego Sexual Después del Coito	196
Compartir el Momento	197
Consejo para hombres: quédense despiertos	197
Consejo para mujeres: expresen lo que desean.....	198
Las Técnicas Más Simples.....	199
Capítulo 12: Póngale Más Sabor a Su Vida Sexual	201
Échele Mano a la Variedad Para Avivar Su Vida Sexual	202
Hacer un esfuerzo extra.....	202
La creatividad se va de viaje.....	203
Agrande Su Colección de Juguetes Sexuales	204
Visite una tienda de artículos eróticos.....	204
Compre por catálogo o en la Internet.....	205
Los vídeos pornográficos	206
Parte III: Estilos Diferentes	209
Capítulo 13: Disfrutar el Sexo Oral	211
Vencer las Inhibiciones.....	212
Dejarlo Sin Aliento: Lo Que a los Hombres les Gusta.....	213
Hacerla Vibrar: Lo Que a las Mujeres les Gusta	215
Tratando con Algunos Asuntos Delicados.....	217
Esmerarse en la higiene personal	217
¿Tragar o no tragar?	218
Pero tengo la menstruación	219
Evitar el agotamiento de mandíbulas, labios y lengua	219

Ponerse en la Posición	219
Abordar el Tema de la Seguridad	220

Capítulo 14: Saborear el Sexo a Solas y las Fantasías Sexuales . . . 223

La Mitología de la Masturbación	223
Evitar los Excesos	225
Masturbación en Todas las Etapas de la Vida	226
En la infancia: descubrir lo que hay “allá abajo”	226
En la adolescencia: explorar la sexualidad	227
En la adultez: masturbarse por muchas razones	228
Aprender a Masturbarse	230
Técnicas para hombres	230
Técnicas para mujeres	231
Fantasías: Todo Está en la Cabeza	235
Historias para comenzar	235
Todo se vale	236
Relatar o no relatar sus fantasías	236
Las fantasías son eso, fantasías	237

Capítulo 15: Mantenerse Actualizado en Materia de Cibersexo y Otras Tendencias . . . 239

Con los Ojos Bien Abiertos: Palabras de Alerta	239
Cibersexo: Imágenes para Mentes Maduras	240
Las computadoras como objetos sexuales	241
Conversaciones eróticas en línea	243
Desconectado	246
El Sexo y el Teléfono	247
Si quiere jugar, pague: los números 900 ó 976	247
Solo llamé para decirte	248
Teléfonos celulares: sexo portátil	249
El Sexo y la Radio	249
El Sexo y la Televisión	250
Alquilar películas para ver a solas o en compañía	250
Protagonista de su propio vídeo	251
Fantasías en el Papel	251
Sexo con Múltiples Parejas	252
La tentación del adulterio	253
Intercambio de pareja y sexo en grupo	253

Capítulo 16: Respetar las Relaciones Sexuales entre Personas del Mismo Sexo . . . 257

La Orientación Sexual	257
¿Qué determina la orientación sexual?	258
Mantener la religión y el gobierno fuera de la alcoba	259
Sea responsable, independientemente de su orientación sexual	260
¿Y cuál es el lugar de la bisexualidad?	260
Cómo Determinar Su Orientación Sexual	261

Revelar la Identidad Sexual.....	262
Vivir dentro del clóset	262
Salir del clóset	263
Cuando otros descubren la verdad.....	265
Encontrar apoyo.....	266
Prácticas Sexuales Entre Hombres Gay.....	266
Prácticas Sexuales Entre Lesbianas.....	268
El Matrimonio Entre Personas del Mismo Sexo	269

Capítulo 17: Vencer los Retos del Sexo en la Edad Madura271

Cambios en la Mujer: Enfrentarse a la Menopausia.....	271
La desventaja de la menopausia: la resequedad vaginal	272
Las ventajas de la menopausia: sin menstruación ni embarazo	273
Cambios en los Hombres	274
El espíritu quiere, pero el pene no puede	274
La impotencia: no la pase por alto, busque una solución.....	276
Una de las ventajas de envejecer: el fin de la eyaculación prematura.....	276
Las Ventajas Psicológicas.....	277

Capítulo 18: Disfrutar del Sexo a Pesar de las Enfermedades o Discapacidades279

Todos Somos Seres Sexuales	280
El Sexo y las Discapacidades Físicas	280
Encontrar pareja.....	281
Ser pareja de una persona con discapacidades	282
Mantener la relación viva.....	282
El Sexo Después de un Infarto Cardíaco	284
Superar los temores	284
Puede que no todo el problema esté en su mente.....	285
¿Qué puede hacer?	286
El Sexo y los Diabéticos.....	287
El Sexo y las Personas con Discapacidades Mentales.....	289
El Sexo y las Personas Que Viven en Instituciones de Salud.....	290
Descomplicar las Relaciones Sexuales	291

Parte IV: Disfrutar Una Vida Sexual Saludable293

Capítulo 19: Las Enfermedades Que Puede Contraer y Cómo Prevenirlos295

Las Enfermedades de Transmisión Sexual: Cicatrices Después de una Noche de Sexo.....	296
Candidiasis	297
Clamidia.....	298
Las verrugas genitales y el virus del papiloma humano (VPH).....	299
Gonorrea.....	300

Hepatitis B.....	300
Herpes.....	301
Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y sida.....	303
Molusco contagioso	305
Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP).....	306
Piojos púbicos	306
Sífilis	307
Tricomoniasis	308
Vaginitis	308
Tomar las Cosas en Serio	309
Los condones ofrecen cierta protección, pero no suficiente	309
Cultive su relación antes de pasar al sexo	310
No se mantenga en silencio	310
Reducir los riesgos.....	314

Capítulo 20: Disfunción Eréctil y Otros Problemas Sexuales en los Hombres317

Eyacuación Precoz.....	318
Definir el dilema.....	318
La circuncisión ¿marca la diferencia?.....	319
La influencia de la edad	319
Remedios caseros.....	319
La verdadera cura: reconocer la sensación premonitoria.....	321
Realmente ¿es tan simple?	323
Buscar ayuda	323
La Disfunción Eréctil.....	324
El inicio: la pérdida de la erección instantánea.....	324
La DE en los hombres mayores	326
Impotencia a corto plazo.....	327
Las erecciones como señal de buena salud.....	330
Ayudar a la Madre Naturaleza	330
Eyacuación Retardada.....	334
Priapismo: Una Erección Permanente.....	334
La Curvatura del Pene	335
Ausencia de Deseo Sexual.....	336

Capítulo 21: Libido Baja y Otros Problemas Sexuales de la Mujer337

El Elusivo Orgasmo	337
Prepararse para el orgasmo.....	338
Encargarse de sus propios orgasmos	338
Necesito más: usar un vibrador	340
Fingir el orgasmo	340
El orgasmo perdido	341
Jugar a las maestras con su pareja	342
Fingirlo	343
Todo Está Muy Apretado.....	345

Cuando la Mujer Prefiere Limpiar la Casa que Hacer el Amor	346
Entender la frustración de su pareja	346
Identificar y tratar el problema	347
Cada Persona Tiene su Encanto.....	348
Esconda la pesa	348
Bella a cualquier edad	349
El Sexo Después de la Mastectomía.....	349

Capítulo 22: Evitar el Fracaso en las Relaciones Sexuales 351

Buscar Tiempo para Estar a Solas	352
Conversar: una forma de mantenerse unidos	352
Haga citas sexuales	354
Combatir el aburrimiento dentro y fuera de la alcoba.....	354
Las Relaciones a Distancia.....	355
Lidiar con las Adicciones: Obsesionado con la Pornografía	356
Navegando en busca de una gran emoción	356
Determinar si la pornografía se ha convertido en un verdadero problema	357
Poner freno a los hábitos destructivos	357
Mantener la Unión Emocional para Evitar el Síndrome del Nido Vacío	358

Capítulo 23: El Sexo y la Ley 361

El Sexo, los Niños y la Ley.....	362
La edad de consentimiento para la actividad sexual	362
La edad legal para contraer matrimonio.....	364
El incesto: violar la confianza	364
Educación sexual: correr la voz.....	365
La Violación: Una Preocupación Cada Vez Mayor	366
La Ley y el Control de la Natalidad.....	367
La Ley y la Transmisión de Enfermedades	368
El Aborto: Una Garantía Legal	368
La Ley y la Homosexualidad	369
Reconocer la homosexualidad	369
Matrimonio entre homosexuales	370
La Prostitución: Argumentos Para su Legalización	371
La Pornografía: Erótica u Obscena	372
El Adulterio: Serle Infiel a la Ley.....	374

Capítulo 24: Cómo Enseñarles a sus Hijos Sobre el Sexo y Cómo Protegerlos 375

No Todo Es Peligroso: Enseñarles Normas de Conducta a los Niños.....	375
Permitir que los niños exploren su cuerpo.....	376
No hace falta receta para jugar al médico.....	376
Cómo Responder a las Preguntas de los Niños.....	377
Señales de Posible Abuso Sexual	379
El Mirón Accidental.....	380
Proteger a sus Hijos de los Medios de Comunicación	381

Proteger a los Hijos de la Pornografía Cibernética:	
Buenas y Malas Noticias	382
Educar a sus hijos	382
Controlar el acceso de los niños	383
El Discurso Sobre los Desconocidos	384
Intimidación	384
Dígale a los niños que busquen a un adulto	385
Aliarse a otros padres	385
La Educación Sexual en los Niños de Más Edad	386
Saber no es lo mismo que hacer	386
Dar o no dar condones	387
Otros Mensajes Que No Quiere Enviar	387

***Parte V: La Parte de los Diez*.....389**

Capítulo 25: Diez Consejos Para Tener Relaciones Sexuales Más Seguras391

Aprenda a Decir No.....	391
Limite la Cantidad de Parejas Sexuales.....	392
No Confíe Solo en Sus Instintos.....	392
Manténgase Siempre Alerta Cuando Esté con Desconocidos	393
Converse Con Anticipación Sobre las Relaciones Sexuales Más Seguras	393
Use Condones	394
Cultive Su Relación antes de Llegar Más Lejos	394
Evite los Comportamientos Riesgosos.....	395
No Se Olvide de las Demás ETS.....	396
No Desestime Sus Otras Opciones.....	396

Capítulo 26: Diez Cosas Que las Mujeres Quisieran Que los Hombres Supieran Sobre el Sexo399

La Caballerosidad Aún Existe	399
La Apariencia Sí Cuenta.....	400
No Se Puede Apresurar el Amor.....	400
El Clitoris No Es un Pene Pequeño.....	401
Las Mujeres Necesitan Disfrutar esos Momentos Posteriores al Acto Sexual.....	402
La Perversión No Es Nada Sexy.....	402
Las Miradas Atrevidas Tienen un Precio: Menos Sexo.....	403
Con Prisa No Llegará a Ninguna Parte.....	403
Cambiar Pañales Es Sexy.....	404
Que No Pueda No Quiere Decir Que No Deba	404

**Capítulo 27: Diez Cosas Que los Hombres Quisieran
Que las Mujeres Supieran Sobre el Sexo 407**

No Dé Señales Contradictorias.....	407
La Falta de Sexo Realmente Duele	408
Derrochar Electricidad a Veces Es Bueno.....	408
La Importancia del Trabajo en Equipo.....	409
Las Chicas de Playboy No Son Una Amenaza.....	409
El Día Que No Mire a las Mujeres Estaré Muerto	410
Si de Verdad me Quisieras, Entonces	411
El Amor Entra Por la Cocina	411
Para el Hombre Sexo y Amor No Son lo Mismo	412
Cuanto Más Entrados en Años, Más Ayuda Necesitan.....	413

Capítulo 28: Diez Consejos Para Ser un Amante Excelente 415

No Haga el Amor en la Primera Cita	415
Prepare las Condiciones con Suficiente Anticipación.....	416
Descubra Lo Que Su Pareja Necesita.....	416
Protéjase y Proteja a Su Pareja.....	417
No Caiga en la Rutina.....	417
Reparar las Grietas del Amor	418
Utilice el Sentido del Tacto	419
Bese Como Nadie	419
Complazca a Su Pareja Incluso Si Usted No Está de Ánimo.....	420
Adáptese a los Cambios Propios de la Edad	420

Apéndice A: Entre a Mi Consultorio..... 423

Desnudarse Para el Examen de Condición Sexual.....	423
Decir la verdad y solo la verdad.....	424
De uno en uno, por favor.....	424
¿Es preciso tener pareja?.....	425
No soy médico: descartar los problemas médicos.....	425
Aceptar que el sexo es algo natural	426
Pasar a la terapia psicosexual	426
Los Terapeutas Sexuales Ponemos las Mejores Tareas del Mundo.....	427
Tarea 1: técnica de parada y arranque	427
Tarea 2: ejercicios de focalización sensorial	428
Cómo Encontrar un Terapeuta Sexual.....	429
Cómo Elegir un Terapeuta Sexual	431

Apéndice B: Recursos Excelentes433

 Consejería433

 Terapia Sexual434

 Enfermedades de Transmisión Sexual434

 Orientación Sexual434

 Sexualidad y Planificación Familiar434

 Juguetes Sexuales435

 Proteger a los Niños.....435

 Grupos de Apoyo436

Índice437

Introducción

.....

Los seres humanos practicamos el sexo desde tiempos inmemoriales. Las cosas no cambiaron mucho con el paso de los siglos hasta que en los años sesenta llegó la “píldora” y comenzó la revolución sexual. Sin embargo, durante los últimos 25 años ocurrieron varios adelantos importantes. Muchas mujeres que no podían llegar al orgasmo, ahora, lo logran. Muchas personas de edad avanzada, especialmente hombres, pueden mantener relaciones sexuales aun después de los 90. La gente conversa sobre sus necesidades sexuales, y a consecuencia de esto se siente más satisfecha con su vida íntima. Pero, aunque hemos progresado, todavía queda un largo camino por recorrer.

Ante todo, millones de jóvenes están comenzando sus vidas sexuales. Ellos necesitan aprender qué hacer y cómo hacerlo. En segundo lugar, todavía hay millones de adultos que hacen el amor como los hombres y las mujeres de la Edad de Piedra. Quién sabe por qué, el mensaje de que el sexo puede ser una experiencia fantástica no ha penetrado aún. Y, finalmente, muchas personas siguen confundidas por mitos sexuales. Por lo tanto, aunque la necesidad de un libro como este ha disminuido desde que salió a la luz por primera vez — especialmente en el caso de los cientos de miles de personas que lo compraron en los Estados Unidos, o lo adquirieron en uno de los 26 idiomas a los que se tradujo—, mi misión de instruir sobre un buen desempeño sexual aún no ha llegado a su fin.

La forma en que se obtienen los primeros conocimientos sobre el sexo influye mucho en cuán preparado estará el individuo para tener relaciones sexuales. ¿Cómo aprendió usted sobre el sexo? La mayoría de nosotros aprendimos un poquito de nuestros padres y otro poquito en la escuela. Pero, como recibimos buena parte de esta información antes de que realmente estuviésemos en condiciones de utilizarla, tal vez no le dimos mucha importancia y no la asimilamos completamente. Y, si más tarde nos volvieron a hablar del tema, tal vez nos hicimos los desinteresados, como si ya lo supiésemos todo, y ni tan siquiera nos molestamos en escuchar.

Ese callejón sin salida hace que disfrutar una vida sexual plena sea difícil. Recibimos la información cuando aún no la necesitamos; y en el momento en que nos hace falta, ya la hemos olvidado. O, tal vez, nos explican las cosas de una forma tan confusa que no nos sirve de nada.

Con nuestros hijos ocurre lo mismo. Muchas veces, a pesar de todos nuestros esfuerzos como padres, ellos prestan más atención a lo que escuchan en la calle, en los pasillos de la escuela o cuando se quedan a dormir con sus amigos. Pero ¿quién sabe cuánta de toda esa información es veraz?

Incluso si parte de esa información resultara ser cierta, esta solamente conducirá a más confusión porque no se corresponde con los mitos sexuales que circulan de boca en boca. Y, ¿no es cierto que cuando uno está confundido, muchas veces, prefiere guiarse por los instintos en lugar de prestarle atención a lo que oye?

Desdichadamente, en cuestiones de sexo, dejarse llevar por los instintos puede crear problemas.

A la larga, uno recurre a la experiencia práctica, al método del ensayo y el error. Y, en ese caso, no es de sorprender que se cometan errores graves, como salir embarazada sin desearlo, contraer una enfermedad venérea, tener una vida íntima poco satisfactoria o pasarse toda la vida sin conocer lo que es una relación sexual verdaderamente placentera.

Este proceso de desinformación y confusión no debe continuar en el siglo XXI. Antes, existían reglas que nos servían de guía, de modo que aunque no entendiéramos completamente la sexualidad humana, si seguíamos las reglas y nos casábamos antes de tener relaciones sexuales, no había forma de desviarse demasiado del camino.

Pero, en los últimos 40 años, esas reglas comenzaron a desintegrarse aceleradamente. Los resultados eran predecibles: millones de embarazos no deseados, millones de madres y padres solteros, y muchas personas que padecen enfermedades de transmisión sexual.

Información sobre Este Libro

¿Quiere enterarse de cómo supe qué era el sexo? Tenía yo unos 10 años, y mis padres guardaban bajo llave un manual del matrimonio. Para alcanzar el gabinete tenía que montarme sobre una loma de libros por lo que, literalmente, arriesgué la vida con tal de descubrir sus misterios. Usted es mucho más afortunado: todo lo que necesita saber se encuentra en estas páginas, al alcance de sus manos. En realidad, tal vez no todo esté aquí, pero este libro contiene toda la información que necesita para convertirse en un amante excelente. Por supuesto, si su problema es serio, acuda sin falta a un profesional. Después de leer este libro, sabrá si necesita hacerlo.

Al igual que se hace el amor de diferentes maneras, este libro se puede leer de diferentes maneras. Lo puede leer de punta a cabo; pero no es pecado saltarse algunas partes. La tabla de contenido y el índice le permitirán encontrar los temas de su interés. Además, cada vez que abordo un punto importante, indico en qué capítulo puede encontrarlo.

Teniendo en cuenta que me refiero a una gran variedad de temas, le sugiero que en lugar de guardar este libro en el sótano de la casa, lo tenga junto a la cama, o en el mostrador de la cocina, ¡si es allí donde hace el amor más a menudo!

Antes de continuar, quiero comentarle algo sobre mi filosofía:

- ✓ Soy una persona tradicional y recta.
- ✓ Creo en Dios, en el matrimonio y en la moral.

Pero, como no puedo decirle cómo vivir su vida . . .

- ✓ Considero que tengo la obligación de proporcionarle las herramientas para que se cuide.

Por eso creo en la importancia de brindarle información para que, si mantiene relaciones sexuales antes del matrimonio, tenga más probabilidades de no sufrir un embarazo no deseado y de no contraer una enfermedad de transmisión sexual.

Sin embargo, insisto en que las personas deben establecer una relación sólida antes de llegar a la intimidad. Y lo repetiré una y otra vez en las páginas de este libro.

Pero, si tiene una aventura de una sola noche —algo que, para ser sincera, no veo con buenos ojos— quiero que, a la mañana siguiente, se despierte sano y seguro. Por ello, este libro es una herramienta valiosa para que usted y otras personas de cualquier edad aprendan más sobre tan importante tema.

Convenciones Empleadas en Este Libro

He establecido las siguientes convenciones para facilitarle su recorrido por las páginas de este libro:

- ✓ **Cursivas:** se usan para indicar énfasis y destacar palabras nuevas o términos que se van a definir.
- ✓ **Negrillas:** se utilizan para indicar la acción principal en una serie de recomendaciones.
- ✓ Letras tipo `monofonto`, se emplean para las direcciones de Internet.

Es posible que, al imprimir este libro, algunas direcciones de Internet hayan quedado en dos líneas de texto distintas. Si es así, les garantizo que no agregué ningún símbolo (como guiones, por ejemplo) para indicar la separación entre líneas. Por lo tanto, si va a utilizar esas direcciones, escribálas como si no ocupasen dos líneas de texto.

Lo Que Puede Dejar de Leer

Este libro está organizado de modo que usted pueda encontrar la información fácilmente y entender sin problemas lo que encuentra. Y, aunque me gustaría que lo leyera de cabo a rabo, he simplificado las cosas para que le sea fácil identificar aquello que puede dejar de leer, y lo he presentado en recuadros sombreados que hallará aquí y allá. Esta información es interesante y está relacionada con el tema que se discute; pero leerla no es imprescindible.

Como hay dos sexos, parte de lo que escribo está dirigido a los hombres, y parte, a las mujeres. Sin embargo, como los dos sexos interactúan, no es mala idea enterarse de lo que pasa por la cabeza y el cuerpo del sexo opuesto. Por lo tanto, aunque no está obligado a leer lo que le corresponde al otro grupo, tal vez le convenga hacerlo.

También incluyo información para homosexuales y lesbianas. A los lectores heterosexuales probablemente no les interese leer esos temas, pero los homosexuales y las lesbianas no deberían obviar la mayor parte del contenido de este libro porque se trata de información que atañe a todos, independientemente del sexo de su pareja.

Suposiciones Tontas

Parto de suponer que, si puede leer este libro, es porque usted es un ser sexual. Otras conjeturas que he hecho son las siguientes:

- ✓ Usted desea enriquecer su vida sexual. No quiero decir que su vida sexual sea mala, sino que le gustaría mejorarla.
- ✓ Usted no vive en la Inglaterra de la época victoriana, cuando las madres les aconsejaban a sus hijas casaderas: “acuéstate y piensa en Inglaterra”.
- ✓ Usted es lo suficientemente sensato como para no involucrarse en comportamientos riesgosos, teniendo en cuenta todos los peligros que pongo al descubierto.
- ✓ Si es novato en estas artes, porque es adolescente o simplemente alguien inexperto, usted está ansioso de aprender los misterios de la vida y salir ileso de las trampas que esconden los mitos.
- ✓ Y si es un padre que desea regalarle este libro a su hijo, o si lo consulta cuando hablan sobre el tema del sexo, usted sabe cuán importante es esta información; pero también reconoce que, a fin de cuentas, su hijo es responsable de su propia vida sexual.

Cómo Está Organizado Este Libro

Este libro se divide en cinco partes, diseñadas para ayudarlo a encontrar la información que busca. Cada parte aborda un aspecto particular del sexo y contiene capítulos relacionados con ese tema.

Parte I: Prepararse Para las Relaciones Sexuales

Aunque no sea virgen, si desea ser un amante excelente, necesita tener conocimientos sólidos sobre el desempeño sexual. Cuando logre entender cómo funciona la anatomía masculina y femenina, dominará los aspectos esenciales. Luego, cuando encuentre una pareja sexual, tendrá que estar preparado para conversar sobre distintos temas, como los anticonceptivos, por ejemplo. En esta parte encontrará la información que necesita.

Parte II: Hacerlo

En la Parte II me refiero a todo lo vinculado con las relaciones sexuales: ideas para el juego sexual; qué esperar la primera vez; sugerencias para aventurarse más allá de la posición del misionero; consejos para garantizar que los dos lleguen al orgasmo; y formas de ponerle un poco de chispa a su vida sexual.

Parte III: Estilos Diferentes

No existen dos personas iguales en cuanto al placer sexual y hay muchas maneras de conseguir el objetivo del sexo: disfrutar el orgasmo. Algunas personas prefieren el sexo simple, a otras les gusta el sexo oral, mientras que otro grupo disfruta las relaciones sexuales con alguien del mismo sexo. Aquí me refiero a todos esos temas.

A medida que envejecemos, cambia la manera en que disfrutamos el sexo y también la respuesta sexual del cuerpo. Si ha notado cambios y se pregunta qué le está pasando, si tiene una enfermedad crónica o una incapacidad, o si su pareja sufre de algunos de estos problemas, hay capítulos que lo ayudarán a sacarle el mayor partido a su vida sexual.

Parte IV: Disfrutar Una Vida Sexual Saludable

Muchas personas tienen preguntas sobre el desempeño sexual, pero les da pena hacérselas al médico. Aunque debe conversar con su doctor, aquí hallará respuestas sobre la eyaculación precoz, la disfunción eréctil, la disminución de la libido y la dificultad para llegar al orgasmo. También, brindo consejos sobre cómo hallar tiempo para hacer el amor y cómo rejuvenecer su vida sexual después de muchos años de convivencia.

Y, aunque quisiera que el ratoncito que se lleva los dientes, Papá Noel y el sexo seguro existiesen, desdichadamente no es así. Usted puede protegerse si sabe cómo hacerlo, por lo que aquí también abordo el tema de las enfermedades de transmisión sexual y qué hacer para evitarlas. Al final de esta parte dedico un capítulo a cómo hablarles del sexo a los niños, cómo cuidarlos de los extraños y cómo protegerlos mientras navegan por la Internet.

Parte V: La Parte de los Diez

Esta parte le dará la oportunidad de comprender las actitudes del sexo opuesto y de las personas en general sobre el tema de la sexualidad. Además, ofrezco una visión reveladora de lo que los hombres desearían que las mujeres supieran sobre el sexo, y lo que las mujeres desearían que los hombres supieran sobre el sexo. Y, si de verdad considera que se lo sabe todo —créame que no es así— lea mis diez consejos para convertirse en un magnífico amante.

Pero espere . . . ¡hay mucho más!

En este libro le aconsejo, una y otra vez, que consulte a un terapeuta sexual si no logra resolver un determinado problema por su cuenta. Tal vez se sienta algo intimidado la primera vez; pero, después de leer el Apéndice A, sabrá mucho más al respecto y probablemente se anime a hacer una cita, si la necesita.

Como las páginas de este libro no alcanzan para referirme a todos los pequeños detalles de la sexualidad, en el Apéndice B encontrará una relación de grupos y sitios en la Internet que podrá visitar, si desea conocer más sobre muchos de los temas que abordo aquí.

Iconos Empleados en Este Libro

La información importante está resaltada con gráficos pequeños, llamados íconos, que aparecen en los márgenes. He aquí su significado:



Se utiliza para indicar información útil e interesante.



Se coloca junto a los consejos sobre cómo intensificar el placer sexual (así no tendrá que marcar las páginas.)



Indica aquello que los hombres deben saber y que es tema de conversación cuando las mujeres no están presentes.



Indica aquello que las mujeres deben saber y que es tema de conversación cuando los hombres no están presentes.



Aparece junto a consejos prácticos y a mi punto de vista sobre los problemas sexuales de estos tiempos.



Encontrará este ícono junto a explicaciones sobre anatomía o condiciones físicas.



Destaca algunas de las cosas que usted cree conocer sobre el sexo y que en realidad son falsas o engañosas.



Señala los comportamientos que pueden ocasionar problemas tanto para usted como para otra persona, y le indica a qué debe prestarle atención para evitar contratiempos en sus relaciones.

¿Y Qué Hacer Ahora?

Si usted se considera un Don Juan o una Lady Chatterly, o si es un novato en el tema del sexo, lo primero que le digo es que todos podemos ser mejores amantes si contamos con los conocimientos adecuados. Y, como somos seres sexuales, ¿por qué no disfrutar al máximo los placeres que el cuerpo nos puede dar?

Este libro está organizado de forma que le sea fácil encontrar la información. Por ejemplo: ¿quiere saber sobre las verrugas genitales? Vaya al Capítulo 19. Si le interesa el sexo oral, diríjase al Capítulo 13. En la tabla de contenido, la información está dividida en categorías generales; mientras que en el índice puede encontrar cosas más específicas.

Si no sabe exactamente por dónde empezar, le aconsejo comenzar por la Parte I. Allí hallará la información básica que necesita para entender el sexo, e indicaciones sobre dónde puede encontrar más detalles.

No importa por dónde empiece, lo invito a que se relaje e inicie la lectura. Le garantizo que, cuando llegue a la última página, sabrá mucho más sobre este tema.

Parte I

Prepararse Para las Relaciones Sexuales

The 5th Wave

Por Rich Tennant



"Hola, Judy. ¿Te gustaría montarte en mi Vespa
y dar una vuelta por la tienda de rosas?
En serio: me compré una motocicleta y tengo
antojo de algo dulce."

En esta parte . . .

En esta parte hallará información básica, pero imprescindible, para disfrutar el sexo a plenitud. Los siguientes capítulos se refieren a la anatomía masculina y femenina, cómo prevenir el embarazo y cómo establecer una buena relación con su pareja. Ahora bien, no crea que si ya no es virgen no necesita leer esta sección. Independientemente de cuánta experiencia tenga en la alcoba, para convertirse en un amante excelente debe pasar algún tiempo en el salón de clases. El analfabetismo sexual es frecuentemente la causa de los problemas sexuales. Por lo tanto, enriquezca sus conocimientos e incremente así sus oportunidades de disfrutar de una buena experiencia sexual.

Capítulo 1

Entonces, ¿Quiere Saber Más Sobre Sexo?

En Este Capítulo

- ▶ Entender por qué las personas tienen relaciones sexuales
- ▶ Elegir la pareja correcta en el momento adecuado
- ▶ Traer bebés al mundo
- ▶ Discernir si vale la pena tener relaciones sexuales con cierta pareja potencial

El sexo. Cuando usted sucumbe a su fuerza, queda cautivo para siempre. Todo comienza cuando uno es joven. En la adolescencia, cuando las hormonas están en pleno apogeo, casi todo lo que uno hace está relacionado con el sexo, de una forma u otra. Y, aunque el “voltaje” sexual disminuye algo con el paso de los años, el sexo sigue ejerciendo su influencia en la mayoría de nuestras actividades cotidianas.

- ✓ Usted se ducha en la mañana y se arregla el cabello para realzar su atractivo sexual.
- ✓ Usted elige prendas de vestir que atraen la atención de otros.
- ✓ Usted transmite mensajes sexuales con su lenguaje corporal, ya sea por su forma de caminar o por el ángulo de inclinación de la cabeza.

Y no importa si somos solteros o casados, jóvenes o viejos: a todos nos interesa cómo el sexo opuesto reacciona ante la imagen que proyectamos. Queremos que se fijen en nosotros. Queremos saber que todavía podemos resultar atractivos, incluso si estamos casados desde hace 50 años.

En este capítulo le ofrezco un curso básico sobre el sexo, para que usted y yo sepamos claramente a qué me refiero cuando hablo sobre el tema. Aunque el sexo no ha cambiado mucho desde que los hombres y las mujeres salieron de las cavernas, el entorno sexual en nuestros tiempos puede generar confusiones. Por ello, en este capítulo, abordo conceptos fundamentales.

A Fin de Cuentas, ¿Qué Es el Sexo?

¿El sexo es lo que nos hace diferentes como hombres y mujeres? ¿Es el medio que nos permite reproducirnos? ¿Es el deseo que nos descontrola hasta que lo satisfacemos? ¿Es la llave para intercambiar placer extremo? Tal vez sea la forma de consolidar una relación. El sexo resulta tan maravilloso precisamente porque es todo eso y mucho más.

Estamos dotados de órganos hechos especialmente para tener relaciones sexuales: se acoplan perfectamente y tienen numerosas terminaciones nerviosas para que la unión sexual sea placentera. Pero el sexo es, en realidad, una experiencia en la que participa el cuerpo entero, desde el cerebro hasta los dedos de los pies. Y convertirse en una buena pareja sexual significa acoplar todas esas partes. En el Capítulo 2 me refiero al órgano sexual masculino, mientras que en el Capítulo 3 hablo sobre el órgano sexual femenino. Si quiere saber cómo se acoplan, vaya al Capítulo 8.

Cada generación considera que tiene el privilegio de haber descubierto los placeres del sexo; sin embargo, no estaríamos aquí si no fuese por la vida sexual de las generaciones precedentes y, aunque nos cueste trabajo imaginarnos a nuestros padres y abuelos en la intimidad, la verdad es que ellos se merecen nuestro reconocimiento.

Se puede hacer el amor de muchas formas, pero el resultado del acto sexual, el orgasmo, es la meta común. (Por supuesto, si su único objetivo es concebir un bebé, entonces el placer se vuelve secundario.) Parte del misterio del sexo es por qué tantos caminos diversos conducen al mismo destino. En los Capítulos 9, 10, 13 y 14 me refiero a las diferentes formas de alcanzar el orgasmo.

¿Por Qué lo Hacemos?

Esencialmente, hacemos el amor para perpetuar la raza humana y para participar en una actividad muy placentera. A lo largo de la historia de la humanidad, ambos propósitos casi siempre estuvieron relacionados, pero en la actualidad no tienen que estarlo. La posibilidad de disfrutar un orgasmo sin preocuparse por traer al mundo un bebé ha transformado la naturaleza del sexo aunque, si bien es cierto, cuando ambos objetivos se unen, el acto sexual alcanza su mayor plenitud.

Concebir bebés: el resultado natural

La gente utiliza innumerables palabras para describir la misma cosa, especialmente cuando se trata de sexo. (Estoy segura de que conoce algunas de estas palabras, pero por educación no voy a mencionarlas.) Lo que nunca deja de sorprenderme es cuan frecuentemente olvidamos que el acto sexual está directamente relacionado con la procreación, propagación y continuidad de las especies, la concepción, el embarazo . . . ¡TRAER HIJOS AL MUNDO!

A algunas parejas se les hace muy difícil tener una familia. Otras no pueden lograrlo sin ayuda y deben recurrir a la ciencia médica. Sin embargo, para la mayoría de la gente, el proceso es relativamente fácil, al menos hasta que llega el bebé. El hombre sólo tiene que introducir el pene erecto en la vagina de la mujer y eyacular. Quizás, la mujer no quede embarazada la primera vez —aunque muy bien podría suceder—; pero, tarde o temprano, un espermatozoide se encontrará con un óvulo y *voilà*: se concebirá un bebé.

Puesto que procrear puede ser tan fácil, muchas mujeres quedan embarazadas sin desearlo. Por lo tanto, he aquí el primero de los muchos consejos que hallará en este libro:



Si no quiere concebir un bebé, no tenga relaciones sexuales y, practique la abstinencia.

Por supuesto, sé que existen formas de evitar el embarazo y a ellas me refiero en el Capítulo 5, pero ninguno de esos métodos son infalibles. Aunque parezca inaudito, hay un caso documentado de una mujer que quedó embarazada a pesar de que le habían ligado las trompas y su pareja se había hecho la vasectomía. Por eso, recuerde: *el único método ciento por ciento seguro para no procrear es la abstinencia sexual.*

La unión del espermatozoide y el óvulo

El proceso de concebir un bebé no ha cambiado desde que Adán y Eva descubrieron el sexo: un espermatozoide del hombre se encuentra con un óvulo dentro del cuerpo de la mujer (a diferencia de los bebés probeta). Cuando el espermatozoide y el óvulo se unen, el óvulo se *fecunda*.

Los espermatozoides y los óvulos son células muy especiales, pues solo contienen la mitad del material genético (*cromosomas*) que tienen las demás células. Todas las células necesitan de los cromosomas pues en estos se encuentran las instrucciones para poder dividirse y crear un ser humano.

La fecundación ocurre cuando los cromosomas y los genes del espermatozoide y del óvulo se fusionan y dan lugar a una nueva célula llamada *cigoto*. El resultado de este proceso no es una copia idéntica de uno de los padres (un clon) sino un individuo único que comparte características de ambos progenitores. Según esto, ahora puede entender por qué usted tiene la nariz de su papá y los pies de su mamá: sus padres mezclaron sus materiales genéticos y usted es el resultado de ello.

Cronometrar la unión

Las hembras humanas son diferentes a casi todas las hembras del reino animal porque, en lugar de mostrar interés en las relaciones sexuales solamente cuando pueden concebir (o sea, cuando están *en celo*), ellas sienten deseo sexual en cualquier momento (a no ser que tengan dolor de cabeza, por supuesto). A pesar de esta diferencia, las mujeres sí comparten con otras hembras mamíferas la peculiaridad de que solo pueden *concebir* durante ciertos momentos; por lo general, entre uno y tres días por mes.



Pero no vaya a suponer que como la mujer solamente es fértil durante unos cuantos días del mes, esos sean los únicos días en los que el sexo sin protección puede dar lugar a un embarazo. Los órganos reproductores de una mujer son mucho más complejos de lo que parecen, como explico en el Capítulo 3.

A diferencia de los hombres, que constantemente producen espermatozoides (¡más de 26 billones por año!), la mujer ya nace con los óvulos que tendrá durante toda su vida. Estos óvulos —aproximadamente 200.000— se encuentran en los dos *ovarios* de la mujer (vea la Figura 1-1). Cada 28 días, aproximadamente, un saco lleno de líquido, llamado *folículo*, que está en uno de los ovarios, libera un óvulo. Cuando el folículo libera el óvulo, muchas mujeres sienten un dolor sordo en el área alrededor del ovario, conocido como *mittelschmerz*.



Estar al tanto del momento en el que se produce este dolor sirve como referencia para quienes practican el *método natural de planificación familiar*. En el Capítulo 5 profundizo en ese tema.

El óvulo y el espermatozoide se encuentran

Todo el mundo está comentando lo que ocurrió anoche en el Club Falopio. El señor Espermatozoide se encontró con la señorita Óvulo y ahora ¡no pueden separarse!

Al igual que las personas tienen que conocerse para iniciar una relación, el proceso de fertilización no comienza hasta que un espermatozoide llega a *las trompas de Falopio* y se tropieza con el óvulo. Este encuentro se produce como resultado del coito, que consiste en la introducción del pene en la vagina. Cuando el hombre alcanza el orgasmo, millones de espermatozoides

se depositan en la parte posterior de la vagina. Estos espermatozoides se adhieren al moco cervical y se desplazan por éste hasta la entrada del útero (conocida como cuello del útero o *cérvix*), a lo largo del útero, y hasta las trompas de Falopio. Cada uno de estos espermatozoides está a la caza de un óvulo, y si por casualidad hay alguno flotando cerca, el espermatozoide más rápido se lleva el premio.

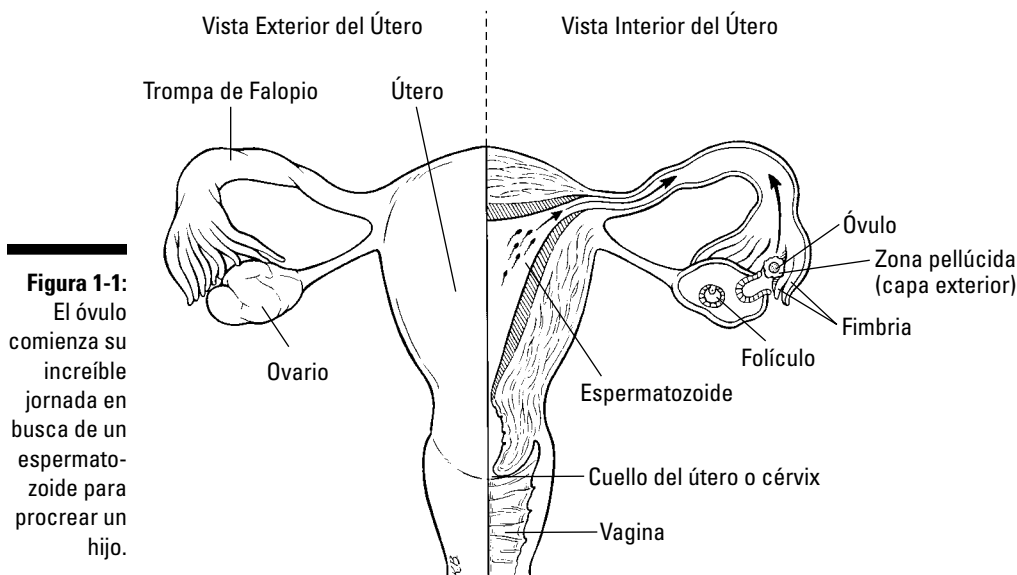


Figura 1-1:
El óvulo comienza su increíble jornada en busca de un espermatozoide para procrear un hijo.



Recuerde estos dos puntos importantes sobre los espermatozoides:

- Dentro del cuerpo de la mujer, los espermatozoides se mantienen vivos de dos a siete días. Por lo tanto, aunque la fertilidad del óvulo es breve, los espermatozoides que el hombre deposita en la mujer pueden fertilizar un óvulo hasta una semana después, y causar un embarazo.
- Antes de que el hombre eyacule, el pene libera un líquido conocido como líquido preseminal, o *fluido de Cowper*, llamado así porque se produce en la Glándula de Cowper. Este líquido sirve como lubricante durante el desplazamiento de los espermatozoides a lo largo del pene. El fluido de Cowper, a veces, contiene espermatozoides que no fueron expulsados en orgasmos previos. Aunque la cantidad de espermatozoides presentes en este fluido es mucho más pequeña en comparación con los millones que hay en una eyaculación, la pregunta que hay que hacerse es ¿cuántos espermatozoides se necesitan para fertilizar un óvulo? Solo uno que sea lo suficientemente rápido.

A través del fluido de Cowper el hombre puede depositar espermatozoides en la vagina de la mujer antes de eyacular. Por esta razón, el método de retirar el pene antes de la eyaculación no es efectivo para evitar embarazos.

De paseo

Las fimbrias, unos pequeños apéndices en forma de dedos que se encuentran en el extremo de las trompas de Falopio, guían al óvulo hacia el interior de la trompa, y este continúa su camino hasta llegar al *útero*. Si durante este viaje el óvulo se topa con los espermatozoides que nadan en las trompas, el primero que alcance al óvulo y penetre la capa externa, llamada *zona pelúcida*, logrará entrar al óvulo y, en ese momento, comenzará el proceso de creación de una nueva vida, conocido como fecundación.

El óvulo fertilizado se desplaza por la trompa de Falopio en un recorrido de aproximadamente tres días. Durante las primeras 30 horas, los cromosomas del óvulo y del espermatozoide se unen y se inicia la división celular. Al nuevo ente que se crea se le conoce como *embrión*. Cuando el embrión llega al final de su viaje y entra en el útero (vea la Figura 1-2), se nutre de las secreciones uterinas y sus células siguen dividiéndose, y esto hace que crezca. Aproximadamente, seis días después de la fecundación, el embrión rompe su dura capa exterior y se implanta en la pared del útero o *endometrio*.



El embrión libera una hormona llamada GCH (gonadotropina coriónica humana). Cuando la hormona GCH entra en el torrente sanguíneo de la madre, indica que está embarazada y hace que los ovarios continúen produciendo estrógenos y progesterona, hormonas necesarias para el desarrollo del embarazo.

Si el óvulo no es fecundado, se desplaza hacia el útero. Aproximadamente dos semanas después, el recubrimiento del útero, llamado endometrio, comienza a desprenderse como parte de un proceso conocido como *menstruación*. Y empieza a formarse un nuevo recubrimiento, listo para recibir a un óvulo fecundado el próximo mes.

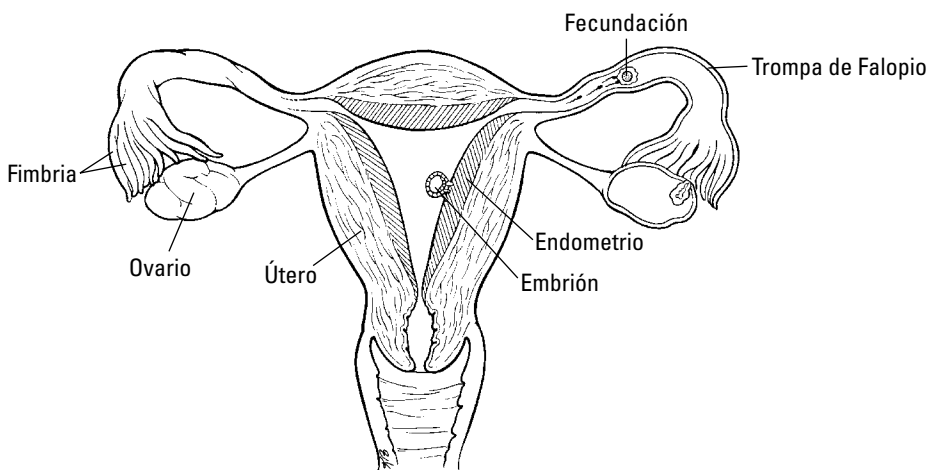


Procrear también puede ser divertido

Un detalle más sobre las relaciones sexuales y sus placeres: por muy increíble que resulte la sensación de experimentar un orgasmo, creo que la mayoría de las parejas dirían que el placer es aún mayor cuando tratan de

concebir un bebé. Se siente algo todavía más maravilloso cuando uno sabe que el posible resultado de esa unión entre dos personas que se aman es una nueva vida.

Figura 1-2:
El embrión
se anida en
la pared
del útero
después
de la
fecundación.
¡Feliz
aterrizaje!



Cómo el embrión se convierte en bebé

Después de alojarse en el endometrio, el embrión crece hasta que toma forma humana y cuenta con todos sus órganos. Este proceso toma 12 semanas. A partir de ese momento, el embrión pasa a llamarse *feto*.

El feto se desarrolla dentro del útero durante, aproximadamente, nueve meses después de la fecundación del óvulo. Entonces, en un proceso conocido como parto, el bebé abandona el útero y sale al mundo exterior a través de la vagina (a no ser que los médicos tengan que extraerlo mediante una cirugía llamada *cesárea*). Si desea ahondar en el tema del embarazo, le sugiero que lea *Embarazo Para Dummies*, 2ª Edición, escrito por Joanne Stone, M.D., Keith Eddleman, M.D., y Mary Duenwald (Wiley).

Esto quiere decir que una posible e importante consecuencia del acto sexual es concebir un bebé que nacerá nueve meses después. Por supuesto, traer al mundo a un hijo es apenas el principio de los cuidados que un niño necesita. Ser padre es una gran responsabilidad que no se debe tomar a la ligera y debe recordarse siempre cuando una pareja tiene relaciones sexuales.

Disfrutar una experiencia sensorial

Por lo tanto, la mecánica del sexo crea bebés. Sin embargo, lo que lleva a la gente a tener relaciones sexuales es, fundamentalmente, la experiencia sensorial, la amplia gama de placeres físicos y emocionales que la persona disfruta gracias a la actividad sexual. Tales placeres deberían ser suficientes para atraer a las personas a tener relaciones sexuales; pero, en realidad, esta

experiencia sensorial tiene dos lados. Si uno no practica el sexo —ya sea por solo unas horas, en el caso de los adultos jóvenes, o semanas, en las personas de más edad—, una vocecita interior le dice que ya es hora de hacer el amor. En el lenguaje de la calle, usted se pone “caliente”, y mientras más tiempo pasa, mayor es su deseo sexual. Claro que usted puede satisfacer tales deseos por sí mismo, y a esto se le conoce como *masturbación*, un tema que abordo en el Capítulo 14. Sin embargo, el método preferido de resolver esa necesidad es tener relaciones sexuales con otra persona.

Si un niño despierta en medio de la noche, cuando sus padres están haciendo el amor, escuchará ruidos aparentemente aterradores. La gran intensidad de tales sonidos es prueba de cuan fuerte puede ser esa experiencia sensorial. No hay nada como el disfrute que el sexo es capaz de proporcionar.

Como el verdadero centro de este placer radica en el cerebro, es importante comprender el proceso. Cuanto más sepa del tema, mejores serán los resultados.

Entender los Pormenores del Ciclo de Respuesta Sexual

Los terapeutas sexuales existimos gracias, en gran medida, al Dr. William Masters y a la Dra. Virginia Johnson, que a finales de los años cincuenta y principios de los sesenta estudiaron el ciclo de respuesta sexual.

¿Cómo llevaron a cabo esos estudios? Ambos observaron más de 10.000 actos sexuales en sus laboratorios. Teniendo en cuenta que hasta el *voyeur* más persistente se habría hartado después de las primeras 1.000 escenas sexuales, hay que reconocer que estos científicos demostraron una dedicación impresionante.

Y sí que hicieron un trabajo científico, porque cuando digo “observar” no me refiero a que simplemente miraron. A los participantes les colocaron sensores, de manera que Masters y Johnson pudieran saber exactamente lo que estaba ocurriendo: qué cantidad de líquido segregaban las mujeres y cuánto semen eyaculaban los hombres, entre otros detalles.



Como resultado de estos estudios, Masters y Johnson llegaron a la conclusión de que la respuesta sexual humana pasa por cuatro fases distintas. Más tarde, la Dra. Helen Singer Kaplan, que fue mi maestra, creó un modelo propio que incluye elementos de las fases de Masters y Johnson, así como otros que ella definió.

Analizar el ciclo de la respuesta sexual de un individuo es clave para que el terapeuta sexual establezca un diagnóstico acertado. Comprender las

distintas categorías de este ciclo también puede servirle a usted para convertirse en un amante excelente. Por lo tanto, preste mucha atención a las siguientes definiciones:

✓ **Fase de Deseo Sexual:** La Fase de Deseo Sexual, conocida también como *libido*, precede a la estimulación física o psicológica. Esta parte solo existe en el modelo de la Dra. Kaplan. Ella observó que ciertas sustancias químicas presentes en el organismo (fundamentalmente *testosterona*, la hormona sexual masculina que también tienen las mujeres) son las que desencadenan estos deseos sexuales. La excitación sexual va creciendo a partir de esos deseos.

La Dra. Kaplan estudió y le dio nombre a esta fase porque, en su trabajo como terapeuta sexual, se dio cuenta de que la libido de algunos de sus pacientes era tan insignificante que pocas veces, o nunca, pasaban a las otras fases del ciclo. Al analizar lo que les ocurría en esta fase temprana, pudo descubrir la causa de sus dificultades.

✓ **Fase de Excitación:** La Fase de Excitación se inicia cuando los genitales experimentan la *vasocongestión*, un aumento de tamaño causado por el incremento del flujo de sangre hacia los tejidos.

En el hombre, esta excitación conduce a la erección. En la mujer, el clítoris y los labios vaginales se hinchan, aumenta la lubricación, se agrandan los senos y se endurecen los pezones. Otras señales físicas de esta fase son el incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, y de la presión arterial. Los músculos de los brazos y de las piernas comienzan a tensarse y algunas personas experimentan un “rubor sexual” en la parte superior del abdomen, que puede extenderse hasta la zona del pecho.

A esta fase se llega debido a uno o a varios estímulos físicos, visuales o psicológicos, que pueden provenir de uno mismo o de la pareja. El juego sexual, al que me refiero en el Capítulo 7, usualmente desencadena estas respuestas.

✓ **La Fase de Meseta:** Durante la Fase de Meseta ciertos aspectos de la Fase de Excitación llegan a un nivel ligeramente más alto, y la tensión aumenta.

Según Masters y Johnson, en esta fase el hombre muestra dos señales fisiológicas claras:

- Primero, aparecen unas cuantas gotas de líquido en la cabeza del pene, que funcionan como lubricante para los espermatozoides. (Estas gotas, segregadas por la glándula de Cowper, pueden contener espermatozoides que quedaron en la uretra de eyaculaciones anteriores —es por eso que el método del coito interrumpido resulta tan riesgoso. En el Capítulo 5 encontrará más información sobre las desventajas del llamado método interrumpido de contracepción.)
- Los testículos aumentan de tamaño y se acercan al cuerpo.





La Dra. Kaplan considera que todas estas reacciones de la Fase de Meseta son solamente una extensión de la Fase de Excitación, porque el individuo no nota ninguna diferencia entre ambas fases. Por lo tanto, estos sutiles cambios carecen de valor para ella en el tratamiento de la disfunción sexual.

- ✓ **Fase de Orgasmo:** Durante la Fase de Orgasmo, tanto los hombres como las mujeres experimentan una serie de contracciones y espasmos musculares que incluyen contracciones del rostro, incremento de la frecuencia cardíaca, respiratoria, y de la presión arterial. Además, se producen contracciones de los órganos genitales. (En el Capítulo 10 encontrará más información sobre el orgasmo.)

El hombre también experimenta las contracciones de la eyaculación, que ocurren en dos etapas: el momento de la inevitabilidad, caracterizado por sensaciones que indican el llamado punto de “no retorno” (al cual me refiero con más detalles en el Capítulo 20), seguido inmediatamente por la eyaculación.

- ✓ **Fase de Resolución:** En esta última fase (que solamente es reconocida por Masters y Johnson), el cuerpo regresa lentamente a la normalidad; es decir, a las condiciones físicas que existían antes de que comenzara la Fase de Excitación. Esta Fase de Resolución es mucho más prolongada en la mujer que en el hombre, por lo que debe ser un momento para manifestar ternura y proporcionarse caricias después del sexo (tema que abordo en el Capítulo 11).

El hombre, además, pasa por un *período refractario*: el tiempo que necesita después del orgasmo para responder nuevamente a un estímulo sexual, lograr otra erección y llegar al orgasmo. En el caso de los hombres jóvenes, este período dura apenas unos minutos, pero se va prolongando con el paso de los años.



El hombre alcanza la Fase de Excitación mucho más rápido que la mujer, y la mujer tiene una Fase de Resolución bastante más extensa. Por lo tanto, sugiero que le dediquen la mayor cantidad de tiempo posible al juego sexual, para compensar así esta diferencia.

Formar Una Pareja

El apetito sexual aumenta con el tiempo, como mencioné en la sección “Disfrutar una experiencia sensorial”, en este capítulo. Pero los seres humanos necesitamos algo más: establecer un lazo con otra persona. Parece que fuimos hechos para estar en parejas, como los animales cuando se dirigían al arca de Noé. La razón biológica tal vez sea procrear por medio del sexo; aunque, si se tratara solo de eso, no necesitaríamos del amor y el romance. También necesitamos compañía, alguien con quien compartir nuestras vidas y con quien tener relaciones sexuales.

Por amor y una relación duradera

Cuando los hombres eran cazadores-recolectores, se necesitaba de dos personas para criar a los hijos, pero hoy los millones de padres solteros demuestran que una sola persona puede hacer esa tarea. Sin embargo, aunque han ocurrido cambios sociológicos que llevan a que muchas personas permanezcan solteras, el deseo de encontrar a alguien a quien amar sigue vigente. Y ese interés es tan fuerte que muchas personas que se divorcian no pierden la fe en la institución del matrimonio, sino que lo intentan una y otra vez. La esperanza de encontrara nuestro verdadero amor no muere, y eso se debe a que todos sentimos la necesidad de compartir nuestra vida con otros.

Con tantas personas a nuestro alrededor, es casi inevitable que alguien que ande en busca de amor encuentre con quién compartir ese sentimiento. Sí, a veces el amor es ciego, y uno elige a la persona equivocada pero, en la mayoría de los casos si ese sentimiento no dura es porque la pareja no sabía que el amor necesitaba cuidados. Y parte de lo que mantiene vivo el amor es el sexo. Por lo tanto, cuanto más conozca sobre el sexo, más oportunidades tendrá de salir victorioso en el amor. En el Capítulo 4 ofrezco sugerencias para encontrar pareja, y si ya tiene una relación estable y desea ponerle un poco de emoción a su vida sexual, los Capítulos 12 y 22 son para usted.

Por el placer y nada más que el placer

Aunque el sexo fortalece el amor, y viceversa, también hay sexo sin amor. Las aventuras de una sola noche tienen peligros intrínsecos, pero pueden proporcionar mucho placer. El hecho de que sea la primera vez con esa persona hace que la experiencia se vuelva más emocionante. Se trata de una mezcla de curiosidad (¿cómo se ve desnudo o desnuda?), temor (¿podré satisfacer a esa persona?), deseo sexual (no me interesan las complicaciones que significa una relación, lo único que quiero es sexo), y egoísmo (esta persona es para mí.).

Sin embargo, las aventuras de una sola noche a veces se repiten. No siempre es fácil separar el deseo sexual del resto de nuestras emociones. En la actualidad, algunas personas sostienen relaciones sexuales con amigos. Si eso ocurre solamente una vez, quizás termine allí. Pero si dos amigos se encuentran regularmente en la intimidad, hay muchas probabilidades de que al menos uno de los dos quiera ser más que un amigo.

Volar a solas

Por supuesto que, si la necesidad de tener relaciones sexuales se vuelve demasiado intensa y no hay con quién satisfacerla, la masturbación puede proporcionar alivio. Hasta cierto punto, un orgasmo es un orgasmo. La masturbación mitiga las tensiones sexuales. El coito añade muchos más matices al placer del acto sexual, pero no hay duda de que masturbarse es mejor que nada.

La masturbación también es un método más seguro que irse a la cama con alguien desconocido, aunque tiene algunos peligros. Si usted siempre está muy ocupado, necesita la tensión sexual para motivarlo a salir y buscar pareja. Pero si libera toda su energía sexual a través de la masturbación, especialmente si lo hace tan a menudo que no tiene tiempo para socializar, la masturbación puede convertirse en una trampa de la que le será difícil escapar. No obstante, si necesita aliviar las tensiones sexuales, masturbarse podría ser su salvación. En el Capítulo 14 ahondo en este tema.

Tomar Precauciones

Si ha seguido su lectura hasta aquí, ya debe saber que las relaciones sexuales con alguien del sexo opuesto pueden terminar en un embarazo no deseado. Los embarazos se pueden evitar si uno está preparado. Saber que existen los condones y las píldoras anticonceptivas será inútil en el fragor de la pasión, especialmente si usted y su pareja están parcial o totalmente desnudos. Evitar embarazos no es asunto difícil, pero se requiere de planificación. Para tener acceso a los métodos anticonceptivos más eficaces es necesario ver a un médico o acudir a una clínica. En el caso de otros métodos, al menos tendrá que hacer una visita a la farmacia cercana. Y todo esto tiene que ocurrir antes del acto sexual.

Para elegir un anticonceptivo hay que pensar un poco. En la actualidad, debido a las enfermedades de transmisión sexual, es buena idea utilizar más de uno, ya que no todos los métodos anticonceptivos protegen de las enfermedades de transmisión sexual. Si su intención no es causar un embarazo, le recomiendo que lea detenidamente el Capítulo 5; así estará preparado para cuando llegue el momento de tener relaciones sexuales. (Y si está preocupado por las enfermedades de transmisión sexual, lea también el Capítulo 19.)

Hacer Ajustes en el Camino

La palabra “sexo” describe lo que dos personas hacen durante todas sus vidas cuando se excitan sexualmente; sin embargo, el sexo no permanece inmutable. Los jóvenes, cuyas hormonas acaban de entrar en acción, sienten el efecto más intensamente que las personas de mayor edad. La atenuación de la energía sexual no se debe solamente a que el adulto ha tenido miles de relaciones sexuales más que el joven, sino a cambios fisiológicos por los que todos pasamos. Pero, cuanto más conozca acerca de esos cambios, podrá enfrentarlos de mejor manera, y su vida sexual continuará viento en popa hasta los 99 años. Si es joven y está dando sus primeros pasos en el mundo de la sexualidad, en el Capítulo 6 hallará un excelente mapa con instrucciones útiles para cada tramo del recorrido. Y si ha llegado a esa edad en que la velocidad comienza a disminuir y aparecen obstáculos en la carretera, los Capítulos 17, 20 y 21 le ayudarán a que su viaje sea menos accidentado.

Por supuesto, además del proceso normal de envejecimiento hay otras circunstancias que pueden afectar su vida sexual. Cuanto más vivimos, tenemos más probabilidades de que el destino nos sorprenda con un zarpazo, o tal vez dos. El comienzo de una enfermedad puede modificar la forma en que realizamos el acto sexual. Pero, insisto, no significa necesariamente que nuestra vida íntima sea cosa del pasado: solamente tendremos que hacer algunos cambios. ¿Quiere saber cuáles son los ajustes necesarios para esta situación? Lea el Capítulo 18.

A la mayoría de los jóvenes les cuesta trabajo creer que sus padres todavía tienen relaciones sexuales, y mucho más sus abuelos . . . pero, de hecho, las tienen. Nuestro cuerpo y nuestras necesidades cambian, pero el sexo es parte integral de lo que somos como seres humanos, y continúa siéndolo durante todas nuestras vidas.

¿Listo Para la Acción?

En un episodio clásico de Seinfeld, a Elaine le quedaba muy poca esponja anticonceptiva y tenía que decidir si valía la pena gastarla con cierto individuo. ¿Cómo determinar si alguien con quien piensa tener relaciones íntimas merece que usted dé ese paso? A continuación, encontrará algunas preguntas que debe hacerse. No hay respuestas acertadas ni erróneas, pero si el tono general se inclina hacia lo negativo, mi consejo es que no se vaya a la cama con esa persona o, por lo menos, espere a conocerla mejor.

- ✓ ¿Qué partes de mi cuerpo “despierta” esta persona? ¿El cerebro? ¿El corazón? ¿Mi sexo? ¿Dos de esas partes? ¿Una de las tres?
- ✓ ¿Quisiera mantener la luz apagada para que esa persona no vea las partes de mi cuerpo que no me gustan? ¿Preferiría dejar la luz encendida para ver bien a la otra persona?
- ✓ Me gustaría darme una ducha, ¿le molestará? Después de desnudarme, ¿me importará?
- ✓ ¿Qué tipo de relación tendré con esa persona dentro de un mes? ¿Qué tal dentro de seis meses o 10 años?
- ✓ Si algo sale mal, y ninguno de los dos llegamos al orgasmo, ¿querré ver a esa persona nuevamente?
- ✓ ¿Qué voy a pensar de mí a la mañana siguiente?

Capítulo 2

Los Secretos del Órgano Masculino

En Este Capítulo

- ▶ Cómo funciona el pene
 - ▶ Diferencias entre tamaño y desempeño sexual
 - ▶ Una mirada al tema de la circuncisión
 - ▶ Los testículos, dos buenos amigos
 - ▶ El increíble viaje de los espermatozoides
 - ▶ Autoexamen para detectar cáncer testicular
-

para un hombre, el pene es la estrella del *show* que ocurre en la recámara (la sala, el piso de la cocina y los pasillos, ¡siempre y cuando el teatro esté vacío!). Pero, lo que uno ve en el escenario es solo el acto final. En la preparación de cada escena se involucran muchos otros factores. En este capítulo, usted participará en un recorrido tras bambalinas por la anatomía del hombre, y conocerá a “extras” tan importantes como las glándulas, los tejidos y los órganos que le permiten al pene lucir erguido y orgulloso cuando el director grita “¡acción!”

El Pene: Por Dentro y Por Fuera

Las relaciones sexuales tienen lugar cuando el hombre introduce el pene en la vagina de la mujer. Esa es una tarea difícil (aunque no imposible) de cumplir si el pene se encuentra en su estado normal, en estado de flacidez. Sin embargo, cuando el pene se pone erecto y se endurece, la mayoría de los hombres aprenden rápidamente la técnica de colocar el pene en la vagina (si desea más información al respecto, consulte el Capítulo 20).

La manera en que se logra una erección es algo relativamente simple. Pero, para comprender bien el proceso hay que analizar, primero, el equipo fundamental del hombre: el pene. En esta sección, se enterará de cómo y por qué el hombre consigue la erección.

Las tres esponjas

El pene está compuesto, básicamente, por tres estructuras (vea la Figura 2-1) hechas de un material similar a una esponja, que se puede llenar de sangre.

- ✓ Los dos *cuerpos cavernosos* contienen las arterias principales y se encuentran en la mitad superior del pene. Ambos tienen forma cilíndrica y son más grandes que la tercera estructura esponjosa.
- ✓ El *cuerpo esponjoso*, que se encuentra debajo de los dos cuerpos cavernosos y rodea a la uretra, es el conducto por donde salen tanto la orina como los espermatozoides.

Cuando el hombre se excita, las terminaciones nerviosas que rodean el pene se activan y, por consiguiente, los músculos que se encuentran alrededor de las arterias se relajan y aumenta el flujo de sangre hacia el pene. El material esponjoso absorbe, entonces, la sangre adicional, y esto provoca que el pene se ponga rígido; es decir, *erecto*. Como resultado de la erección, las venas se comprimen entre sí, de manera que la sangre no puede abandonar el pene. Esto lo hace permanecer erecto. La excitación sexual del hombre se disipa después de que eyacula y se produce la *detumescencia*, durante la cual el cerebro envía una señal para que la sangre salga del pene y este regrese al estado de flacidez.

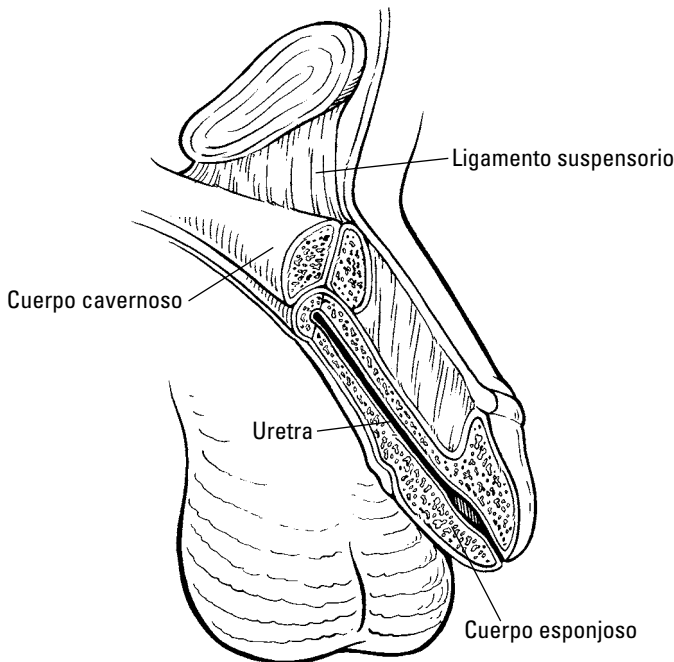


Figura 2-1:
¡El pene no
es tan
simple
como
parece!

En la base del pene, los dos cuerpos cavernosos se dividen para formar una letra “Y” en el punto donde los dos extremos se conectan al hueso púbico. Este ligamento controla el ángulo del pene erecto. Más de un hombre me ha preguntado si tiene algún problema porque, en estado de erección, su pene no forma un ángulo recto, paralelo al piso. A todos les explico que no hay por qué preocuparse, e insisto en que no vayan a colocarse pesas en los genitales para tratar de modificar el ángulo de erección.

El ángulo de erección no es idéntico en todos los hombres, y no tiene que ver con el desempeño del pene. Con la edad, el ligamento de la base del pene se estira y el ángulo cambia. Por ejemplo, un hombre de 70 años tal vez tenga una erección que apunta hacia abajo en lugar de hacia arriba, como en sus años mozos.

El primero de la clase: el glande

La cabeza del pene o *glande* tiene forma de cono (vea la Figura 2-2). Al orificio que se encuentra en el glande se le llama *meato*, y en la base del glande está la *corona*, conocida así por su forma característica.

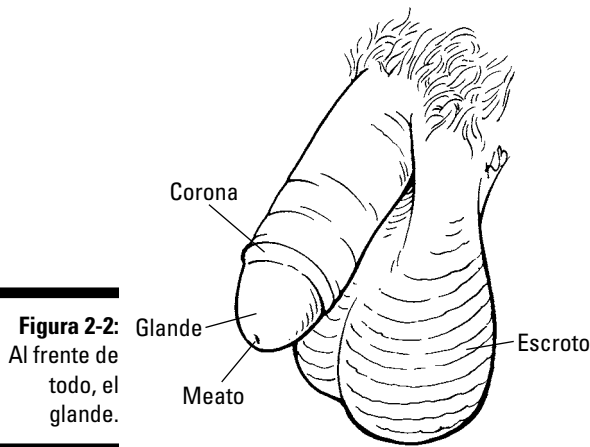


Figura 2-2:
Al frente de
todo, el
glande.

El glande cumple varios propósitos:

- ✓ Es un poco más grueso que el resto del pene, particularmente alrededor de la corona. Esta característica sirve como un sello para que, después del orgasmo, el semen permanezca dentro de la vagina, cerca del cuello del útero. Así, la naturaleza refuerza las oportunidades de que se produzca la fecundación. En el glande están la mayoría de las terminaciones nerviosas del pene.

- ✓ El glande también crea fricción adicional, “buenas vibraciones” que ayudan a llegar al orgasmo y a la eyaculación.
- ✓ Los hombres no son los únicos que se benefician con el glande. Con toda la fricción y el movimiento que tienen lugar durante el acto sexual, el cuello del útero se dañaría si no fuera por el glande, que funciona con amortiguador.



A todas las damas les aconsejo que la próxima vez que vean el glande de su pareja le demuestren el reconocimiento que merece. En sus manos queda decidir cómo va a hacerlo.

El prepucio: maestro del encubrimiento

Los bebés varones nacen con el glande cubierto por el *prepucio*, una funda de piel que se encuentra abierta en el extremo superior. En un recién nacido, esta abertura es muy estrecha y, en muchos casos, no puede retraerse. Por lo regular, la piel del prepucio cede a medida que el bebé crece. Cuando un hombre tiene una erección, el prepucio se retira y el glande queda completamente descubierto. La piel del glande es muy sensible y el propósito del prepucio es protegerla.

En las culturas judía y musulmana, el prepucio se elimina a través de un procedimiento quirúrgico llamado *circuncisión*. La circuncisión también se ha vuelto muy popular en muchas sociedades occidentales porque sin el prepucio es más fácil mantener el pene limpio. Pero, como la higiene de estos tiempos es mucho mejor que la de antes, algunos padres y médicos consideran que la circuncisión ya no es necesaria, aunque el debate continúa. En la Figura 2-3 puede apreciar las diferencias en el aspecto de un pene que no ha sido circuncidado y el de un pene circunciso.

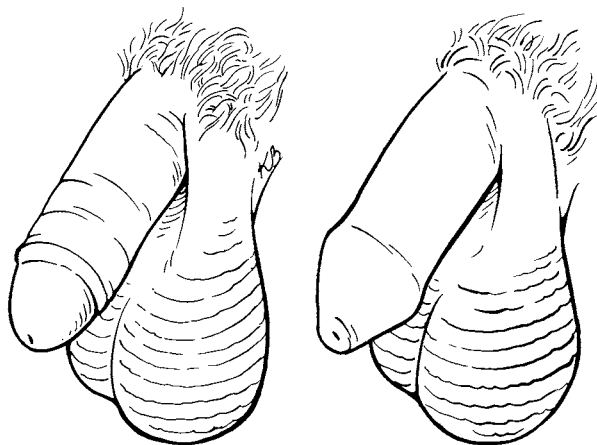


Figura 2-3:
El pene de la derecha no ha sido circuncidado, mientras que el de la izquierda sí.

Debajo del prepucio hay células pequeñas que segregan una sustancia aceitosa que sirve como lubricante. Si esas secreciones se acumulan y se mezclan con células muertas, se forma una sustancia blanquecina y viscosa llamada *esmegma*. En los hombres que no han sido circuncidados el esmegma puede acumularse y dar lugar a infecciones y hasta enfermedades mucho más serias. A la hora del baño, estos hombres deben prestar mucha atención a la higiene del pene: retraer el prepucio y lavar bien el área del glande.



Si un hombre se está bañando con su pareja, pedirle a esta que le retire el prepucio podría resultar una experiencia muy placentera. Después de ver las montañas de ropa sucia que se acumulan en los apartamentos de los solteros, algunas mujeres tienen reservas en cuanto a la higiene personal de los caballeros. Tal vez por eso evitan el sexo oral (vea el Capítulo 13). Si el hombre realmente lo desea, pero su pareja lo rehúse, permitir que compruebe por sí misma que el pene se encuentra inmaculadamente limpio podría hacerle cambiar de idea. Y, si no lo logra, al menos tendrá un pene perfectamente aseado.

La circuncisión y el desempeño sexual

Como la piel del glande de un hombre circunciso se vuelve más gruesa y menos sensible, la gente a menudo se pregunta si la circuncisión afecta el desempeño sexual.

Algunos hombres que no han sido circuncidados creen, erróneamente, que como su piel es más sensible, son más propensos a la eyaculación precoz. Más de un hombre me ha preguntado si la circuncisión puede ayudarlo a resolver el problema. (Como la eyaculación precoz es un problema de aprendizaje que se puede superar —vea el Capítulo 20— no recomiendo que los adultos se sometan a dicha cirugía.)



Por otra parte, algunos hombres circuncidados me preguntan si existe alguna forma de reponerles el prepucio. Consideran que, como la piel del glande se les ha endurecido, están perdiéndose ciertos placeres. A ellos les digo que, siempre y cuando lleguen al orgasmo, no tienen por qué preocuparse.

El tamaño y el desempeño sexual

Por supuesto, cuando se habla del pene, lo que más les preocupa a muchos hombres es el tamaño. Concentran su atención en el largo y el grueso del pene y están convencidos de que más grande significa mejor.



Tomando medidas

El pene se puede medir de diferentes maneras y los hombres, por lo general, eligen el método que hace que su pene parezca más grande. Aunque las medidas básicas para determinar el tamaño del pene son el largo y la circunferencia, el "estado de ánimo" del pene en el momento de sacar la cinta métrica es un factor clave.

Incluso, cuando dos penes en estado de flacidez parezcan tener el mismo tamaño, sus medidas pueden cambiar mucho en estado erecto. (Y el pene puede alcanzar tamaños diferentes en cada orgasmo, de acuerdo con el grado de excitación.) En el vestidor del gimnasio, el hombre dotado del pene flácido

más grande se siente el rey; pero, la prueba de fuego se pasa en la alcoba.

Una de las razones por las que el hombre piensa que su pene es muy pequeño es la perspectiva desde la que lo mira. (Por cierto, no sugiero que se ponga lentes color de rosa.) Casi siempre el hombre se observa el pene desde arriba por lo que los ojos lo traicionan debido a un efecto conocido como escorzo, que hace que el órgano luzca más pequeño de lo que realmente es. Para verse el pene exactamente como lo ve su pareja, párese frente a un espejo de cuerpo entero; ¡se sorprenderá! Y si se mira antes y después de la erección, le garantizo que su ego le quedará eternamente agradecido.

Como los hombres se excitan con lo que ven, la apariencia física es muy importante para ellos. Por eso se preocupan tanto por el tamaño del pene, como igualmente están atentos al tamaño de los senos de las mujeres. Para los hombres, cuanto más grande sea esa parte del cuerpo que los atrae, mucho mejor. (Lamentablemente, los muslos de la mujer, que tienden a engordar tan fácilmente, ya no caen en esa categoría. ¿Dónde está Rubens, que pintó esas mujeres desnudas, voluptuosas y magníficas, cuando más lo necesitamos?) Y, por supuesto, ver a los actores de las películas pornográficas empeora las cosas, pues a esos nombres no los escogen por sus talentos artísticos, sino por sus dotes de agrandamiento.

Claro que, si les preguntaran a las mujeres qué opinan sobre el tamaño del pene, verían la otra cara de la moneda. A decir verdad, a algunas mujeres les aterra la idea de un pene grande; pero hay muchas que no le dan gran importancia al asunto. Sin embargo, los hombres que se obsesionan con el tamaño del pene no pueden entender esto y, por otra parte, es muy difícil lograr que cambien de idea.

Aunque no se puede negar que los penes vienen en distintos tamaño, ¿implica esto alguna diferencia dentro de la vagina de la mujer? En la mayoría de los casos la respuesta es un rotundo no: el tamaño del pene no implica ninguna diferencia cuando está dentro de la vagina.

La vagina es elástica y tiene que serlo para permitir que los bebés nazcan de forma natural. Por lo tanto, puede adaptarse a un pene grande o pequeño. Y como la mayoría de las terminaciones nerviosas se concentran en la entrada de la vagina, las sensaciones que puede producir un pene más grande no son muy diferentes de las que proporciona un pene más pequeño.

Por supuesto, si el hombre tiene un pene minúsculo la mujer tal vez no sienta mucho, lo que es una dificultad leve. Sin embargo, la mayoría de las mujeres necesitan de estimulación directa del clítoris para alcanzar el orgasmo (vea el Capítulo 10). Y como no hay pene capaz de hacer tal función mientras se encuentra dentro de la vagina, el problema del tamaño se vuelve menos importante.



Los hombres me preguntan frecuentemente si existe alguna manera de agrandar el pene. Yo solo conozco una y la comparto con ustedes porque sé que también es beneficiosa para la salud. Aunque la mayor parte del pene queda a la vista, una sección, conocida como *crus*, se encuentra escondida debajo de la piel. Por lo tanto, cuando el hombre tiene mucho tejido adiposo en la zona del pubis, una parte aún mayor del pene queda oculta. Si adelgaza, aumenta la porción que queda al descubierto y el pene “crece”. Los médicos calculan que el hombre gana unos 2,5 centímetros de pene por cada 30 libras de peso que pierde. (Espero que los lectores delgados sepan disculparme, pero debo informarles que adelgazar no les servirá de nada.)

Existen algunas técnicas quirúrgicas para agrandar el pene. Una de ellas puede hacerlo más grueso en casi toda su longitud, menos en la cabeza que, por lo tanto, se ve desproporcionada. La otra técnica permite alargar el órgano sexual masculino; pero como se precisa cortar ciertos ligamentos, el pene erecto ya no apuntará tan hacia arriba como antes y puede que el hombre experimente una disminución de la sensibilidad. Estos efectos secundarios, así como otros riesgos, reducen considerablemente la utilidad de dichos procedimientos, razón por la cual son pocos los cirujanos que los practican. Desde mi punto de vista, los riesgos son tales que no vale la pena someterse a estas cirugías. Pero, si quiere enterarse de todos los detalles escabrosos relacionados con el tema, haga una cita con un urólogo.

La orientación del pene erecto

La proporción entre el *crus* (la parte del pene que se encuentra oculta) y la parte visible, puede determinar hacia qué lado apunta el pene erecto. Los hombres que tienen un *crus* más corto y un pene más largo, por lo general, presentan erecciones que apuntan hacia abajo, mientras que un pene erecto que tiene un *crus* más largo probablemente apunta hacia afuera o incluso hacia arriba.

Algunos hombres me han dicho que les preocupa la posición que adopta su pene cuando está erecto. Como verá en el siguiente estudio de caso, este fenómeno no es inusual. Hay hombres que tienen una curva más pronunciada que otros y, a veces, el pene se inclina hacia la izquierda o la derecha.

Frank

Cuando Frank vino a mi consulta, hablamos durante media hora antes de que saliera a relucir la verdadera razón de su visita. Me reveló que no salía con mujeres, y lo achacó a todo tipo cosas que, desde mi punto de vista, no tenían ninguna base lógica. Me pareció que me estaba ocultando algo y le dije que no estaba siendo completamente sincero. Entonces, confesó que le daba miedo salir con mujeres porque si llegaba el momento de mantener relaciones sexuales, su pareja notaría la deformidad de su pene.

Como no soy médico, no examino a los pacientes. Por lo tanto, le pedí que describiera la forma de su pene. Así fue como me explicó que en estado erecto, en lugar de apuntar hacia afuera, como los penes que había visto en algunas películas pornográficas, el suyo se arqueaba considerablemente. De acuerdo con su descripción me pareció que se trataba de algo dentro de los límites de lo normal, pero le recomendé que consultara a un urólogo.

Cuando regresó a mi consulta, Frank era un hombre nuevo. El urólogo le confirmó lo que yo sospechaba; y el hecho de saber que nadie se iba a burlar de él le infundió la confianza que necesitaba para salir con mujeres. Un año después, me llamó para contarme que se había comprometido en matrimonio.



Lo primero que le aconsejo si piensa que su pene tiene una forma anormal, es consultar con un urólogo. Este especialista puede determinar si usted tiene un problema verdadero.

Casi siempre, el arco está dentro de los parámetros normales y la preocupación surge como consecuencia del desconocimiento sexual. En otras palabras: el hombre no sabe que casi todos los penes tienen una curva. En algunos hombres esa curva es más pronunciada. Aun así, la mayoría no presenta problemas en sus relaciones íntimas aunque, a veces, necesitan hacer ciertos ajustes en las posiciones sexuales. Sin embargo, no se puede obviar que existe la *enfermedad de Peyronie*, un trastorno que imposibilita el acto sexual (casi siempre la enfermedad desaparece por sí sola después de un período breve, como explico en el Capítulo 20).

Sin embargo, este problema se encuentra, más que nada, en la mente de los hombres que vienen a mi consulta porque les preocupa el aspecto de su pene en estado erecto. Y como están convencidos de su deformidad, evitan salir con mujeres. Les inquieta que cuando llegue el momento de desnudarse, su pareja reaccione de forma negativa.



La manera más simple para no preocuparse por lo que pensará su nueva pareja acerca de la forma de su pene, es establecer una relación sólida antes de llegar a la intimidad, y esto también es válido para casi todas las inquietudes que la gente tiene sobre sus habilidades sexuales. No digo que tenga que casarse, pero la experiencia sexual será más placentera si ambos están enamorados, de forma que el sexo sea una expresión de amor, en lugar de una forma de recreación.

Por lo tanto, si su pene parece un *boomerang* o si es tan recto como una flecha, no olvide que dos simples palabras como “te quiero”, son mucho más importantes para su pareja que la dirección misma hacia donde apunta su pene.

Los Testículos: Conocerlos Más de Cerca

Incluso si no entienden bien los detalles de cómo funciona el pene, los hombres se mantienen en buenos términos con esa parte de su anatomía. Pero, cuando se trata de los testículos, la mayoría de los hombres no saben absolutamente nada de ellos.

Le advierto que cuando termine de leer este capítulo no solo verá sus testículos de forma diferente, sino que también los tocará de manera diferente.

El camino de descenso

Durante el proceso de desarrollo de un bebé varón dentro del útero de la madre, los testículos se mantienen dentro del cuerpo de la criatura (en el abdomen). Unos meses antes de nacer, los testículos se abren paso hacia el exterior o descienden al *escroto*, una bolsa de piel ubicada en la base del pene. En casos poco comunes, uno o incluso los dos testículos nunca descienden al escroto.

Diríamos que a algunos de esos testículos que no descienden les gusta jugar a las escondidas. Es decir, durante el primer año del bebé aparecen y desaparecen. Siempre que se dejen ver de cuando en cuando, todo estará bien y tarde o temprano tendrán el valor de quedarse donde les corresponde.

Cuando el testículo no desciende (una enfermedad conocida como *criptorquidia*) no funciona debidamente porque la temperatura en el interior del cuerpo es demasiado alta. Los niños que presentan este problema a veces sienten vergüenza de su apariencia. Por ambas razones es importante recurrir a la ayuda de la medicina, ya sea a través de un tratamiento con hormonas o por medio de cirugía. Los hombres que padecen de este trastorno corren más riesgos de presentar cáncer testicular.

Fabricar hormonas

Además del papel clave de los testículos en la perpetuación de las especies (a lo que me refiero en la sección “Producir espermatozoides”), los hombres necesitan que sus testículos funcionen bien para producir hormonas como la testosterona. A la *testosterona* se le conoce como “la hormona masculina”, y ese nombre le viene de maravillas. Cuando un niño nace sin testosterona, su escroto toma una forma similar a los labios externos de la vagina, y su pene parece más bien un clítoris.

Producir espermatozoides

Aunque los métodos anticonceptivos permiten que las personas separen el acto sexual de la reproducción, el propósito fundamental de las relaciones sexuales, desde el punto de vista evolutivo, sigue siendo traer bebés al mundo. Pero si bien se requiere que el pene penetre la vagina de la mujer para que las posibilidades de embarazo sean mayores, el hombre necesita semillas para depositarlas allí y cumplir con tan trascendental misión. Esas semillas, llamadas *espermatozoides*, se fabrican en los testículos.

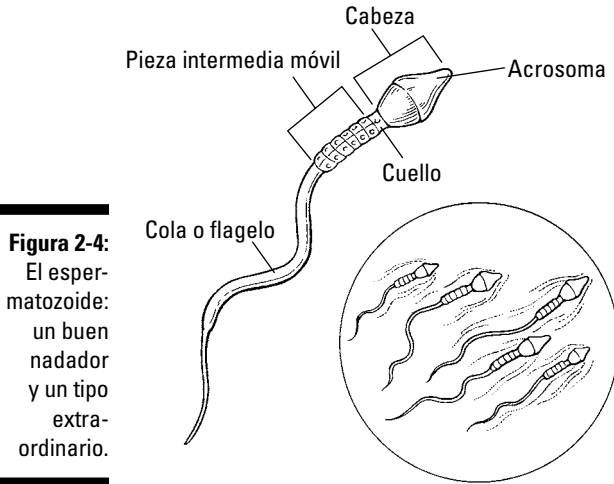
Los espermatozoides son criaturas sorprendentes. Son la única parte del cuerpo que realiza su función fuera de él. Los espermatozoides no soportan las temperaturas elevadas, especialmente la del interior de nuestro cuerpo. Es por eso que los testículos están fuera, donde la suave brisa del verano los refresca (al menos en el caso de quienes usan faldas escocesas).

Para que los espermatozoides triunfen en su misión de procrear, tienen que recorrer un largo camino y superar muchos obstáculos. Usted tal vez sabe cómo lucen en su etapa final (una cabeza ovalada con una larga cola que los ayuda a moverse), pero los espermatozoides no son así desde el inicio (vea la Figura 2-4).

Orígenes humildes

En las primeras etapas de su formación, a los espermatozoides se les conoce como *células germinales*.

Las células germinales se producen en los *túbulos seminíferos* conductos largos en forma de espaguetis, que están conectados entre sí, apretados en una bola compacta y rodeados de una membrana resistente. A este paquete se le conoce como —¡redoble de tambores!— *testículo*. (Entre estos tubos hay células que producen testosterona, la hormona masculina.) Cuando las células germinales se desplazan por los túbulos seminíferos, se convierten lentamente en espermatozoides.



Al final de su metamorfosis, los espermatozoides abandonan el testículo y se dirigen al *epidídimo*, antes de llegar a los *conductos deferentes*. (Aproveche ahora para echarle un vistazo a la Figura 2-5 pues, sin un mapa, podría perderse y aquí no hay forma de parar en una gasolinera para que le den instrucciones.)

Meiosis: reducción de los cromosomas

Ahora que ya vio el diagrama y puede imaginarse el recorrido que realizan los espermatozoides, debo hablarle sobre otra importante transformación que ocurre en ellos.

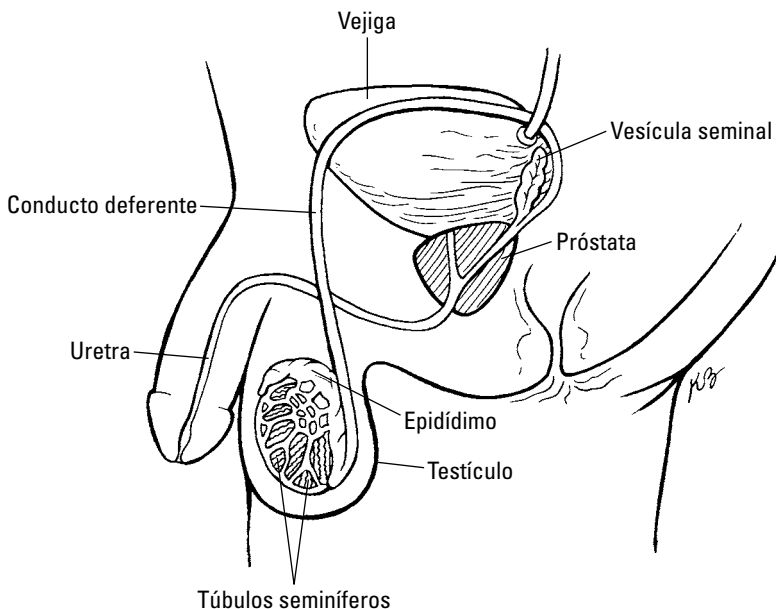


Todas las células del organismo tienen el código completo de nuestro material genético, llamado *ADN* (ácido desoxirribonucleico, pero es más fácil decir *ADN*), que es diferente en cada individuo. Sin embargo, aunque las células germinales inicialmente contienen el *ADN* completo, más tarde, pasan por un proceso conocido como *meiosis*. Los siguientes son algunos de los efectos principales de la *meiosis*:

- ✓ Durante el proceso de *meiosis*, las células germinales se dividen para formar dos células nuevas, cada una con la mitad del código de *ADN*: 23 pedazos de material genético (llamados *cromosomas*), en lugar de los 46 iniciales.
- ✓ Cuando un espermatozoide se une a un óvulo femenino, que también tiene 23 cromosomas, el material genético de ambos se entrelaza y el bebé nace con un paquete de 46 cromosomas, una mezcla del material genético de la madre y del padre.

- ✓ Cuando las células germinales masculinas se dividen, los cromosomas sexuales también lo hacen. El hombre tiene un cromosoma X y un cromosoma Y, mientras que la mujer tiene dos cromosomas X.
- ✓ Si el primer espermatozoide que se encuentra con un óvulo tiene un cromosoma X (hembra) el bebé será niña, y si tiene un cromosoma Y (varón), será niño.

Figura 2-5:
Los espermatozoides salen de los testículos y se encaminan hacia el epidídimo y los conductos deferentes.



Para orgullo de todos los machos, debo decirles que los *espermatozoides* no solo se pueden desplazar por sí mismos fuera del cuerpo, sino que están armados de pies a cabeza, como pequeños proyectiles autopropulsados. En el extremo de la cabeza del espermatozoide se encuentra el *acrosoma*, con enzimas que ayudan a que el espermatozoide penetre las paredes del óvulo, si se topa con uno en su recorrido.

Cuando están listos, los espermatozoides salen de los testículos y entran en el *epidídimo*, una serie de conductos pequeños que se encuentran en la parte posterior y superior de los testículos. (A los amantes de las estadísticas les gustará saber que, si se estiraran, esos conductos alcanzarían más de 18 metros de largo.) En su recorrido por el epidídimo, los espermatozoides aprenden a nadar. Cuando entran al epidídimo sus colas son inútiles, pero al salir, son más rápidos que una flecha.

Conductos deferentes

Si le echa otra mirada a la Figura 2-5, verá que la próxima escala de los espermatozoides es en los *conductos deferentes*, un par de tubos que los expulsa hacia el exterior a través de la *uretra*, por donde pasan el semen y la orina. En la uretra los espermatozoides se mezclan con fluidos de las *vesículas seminales* y la *próstata* (a la que me refiero más detalladamente en la sección “La Glándula Prostática”) y, finalmente, salen a la luz por medio de la eyaculación.

A la combinación de estos fluidos con los espermatozoides se le llama *semen*. La cantidad de semen que el hombre eyacula durante el acto sexual generalmente equivale a una cucharadita, pero esto depende de cuándo fue la última eyaculación. El semen es de color blanquecino, tiene un olor característico y su consistencia es viscosa al salir al exterior. Solamente entre el 5 y el 10 por ciento del líquido seminal está compuesto por espermatozoides, el único componente del semen que puede dar lugar a un embarazo.

Muy pocos espermatozoides (infertilidad masculina)

El hecho de que los testículos luzcan normales no significa que funcionen adecuadamente. Cuando una pareja no logra concebir un bebé, los médicos comienzan por investigar si el hombre tiene algún problema con los espermatozoides. Los trastornos más comunes son el conteo bajo de espermatozoides (el hombre no produce suficientes espermatozoides) o problemas de *motilidad* (la capacidad de los espermatozoides de nadar hacia el óvulo). La causa de estos trastornos tal vez sea una producción anormal de espermatozoides, que podría ser difícil de curar o tan simple como no ponerse calzones apretados, pues el calor disminuye el conteo de espermatozoides. También, podría tratarse de un bloqueo en algún punto del recorrido de los espermatozoides, algo que se puede corregir con cirugía.

Como dato interesante, la mayoría de los análisis del semen son indicados por *ginecólogos*, especialistas en el aparato reproductor femenino. Por lo general, el ginecólogo es la primera persona a la que recurre la mujer cuando no logra quedar embarazada. Es común que el ginecólogo indique un análisis de semen. Si las pruebas muestran que el problema tiene que ver con los espermatozoides, entonces el hombre debe consultar con un urólogo para realizarse otros exámenes.

¿Por qué los varones usan protectores?

Aunque muchos hombres muestran una imagen de macho, el centro de su masculinidad, los testículos, son muy sensibles. Tanto así que, a veces, sienten dolor simplemente al pensar en la posibilidad de golpear esa parte del cuerpo.

Los niños que nunca han experimentado un golpe en el escroto, tal vez no entienden por qué deben ponerse un protector cuando juegan deportes rudos. Pero cualquier hombre que haya sufrido esa agonía no dudaría ni un minuto en colocárselo, especialmente para evitar lesiones que podrían terminar en problemas de infertilidad.

Riesgo de cáncer testicular

Si bien los testículos están al alcance de la mano, la mayoría de los hombres no les prestan mucha atención (a no ser para protegerlos de los golpes). Y es una pena, porque el cáncer testicular puede causar la muerte si no se detecta a tiempo. Aunque poco frecuente, el cáncer testicular se presenta, usualmente, entre los 15 y los 35 años. De hecho, es la forma más común de cáncer en los hombres que tienen entre 20 y 30 años. Por suerte, la enfermedad es fácil de curar, si se detecta a tiempo.

Como los testículos están fuera del cuerpo, el hombre puede usar el sentido del tacto para detectar cualquier indicio de cáncer testicular, sin necesidad de que un médico lo revise. Sin embargo, en el caso del cáncer del cuello del útero, las mujeres sí necesitan que las examine un especialista.

Detectar abultamientos



El cáncer testicular casi siempre comienza como un abultamiento indoloro. Cuanto más rápido se descubra ese abultamiento, más probabilidades habrán de evitar consecuencias de carácter grave. El autoexamen de los testículos debe comenzar en la adolescencia.



El momento ideal para realizar este examen es después de tomar una ducha o un baño de agua caliente porque el calor permite que el escroto se relaje y que los testículos descendan. Puede hacerlo mientras está sentado, parado o acostado.

Para detectar la presencia de abultamientos:

1. **Tome cada testículo suavemente y deslícelo entre el dedo índice y el pulgar para detectar cualquier cambio en comparación con la vez anterior.**

Los testículos deben sentirse parejos y firmes, aunque ligeramente suaves, muy similares a un huevo hervido al que se le ha quitado la cáscara.

2. **A manera de guía, compare ambos testículos.**

Recuerde que es normal que uno de los testículos sea ligeramente más grande que el otro y/o que uno esté más abajo que el otro.

3. Si detecta algo diferente, llame inmediatamente a un urólogo para concertar una cita.

4. Hágase este examen una vez al mes, y conviértalo en un hábito.

Recuerde que en la parte superior de los testículos está el epidídimo. Algunos hombres lo confunden con un abultamiento extraño y se asustan. Por lo tanto, no olvide que lo que tiene que palpar son los testículos; es decir, los huevos hervidos. El epidídimo, que se encuentra en la parte superior de los testículos, debe sentirse al tacto como una masa irregular, pero no suave.



El cáncer testicular puede afectar a cualquier hombre, pero el riesgo es mayor para los hombres cuyos testículos (uno o ambos) no descendieron durante el nacimiento (vea “El camino de descenso”, en este capítulo). Si usted se encuentra en ese caso, recuerde hacerse el examen todos los meses.

En ocasiones, una lesión pequeña en la entrepierna provoca una inflamación que hace difícil detectar la presencia de un tumor canceroso. Por eso es importante realizarse el examen mes tras mes, de modo que sepa exactamente qué es normal y qué no lo es.



Sé muy bien que a la mayoría de los hombres les disgusta cualquier cosa relacionada con los exámenes médicos, especialmente cuando se trata de los genitales. Pero esta prueba es muy importante, por lo tanto, no se descuide. La detección temprana y la atención médica inmediata resultan clave para que el tratamiento tenga éxito.

Si realmente le molesta la idea de autoexaminarse, tal vez podría pedirle a su pareja que se encargue de esa tarea. Tal vez a ella tampoco le entusiasme mucho hacerlo, pero ambos podrían aprovechar los efectos secundarios.

Dolor testicular

Por lo general, los hombres no hablan sobre sus asuntos privados (mucho menos si se trata de lo que llevan en los pantalones), pero es bastante común que de vez en cuando sientan una punzada en el escroto. Si ese dolor apenas dura un minuto o dos, no hay que preocuparse. Los testículos son muy sensibles y, probablemente, uno se golpeó o se torció ligeramente, lo que provocó un dolor momentáneo. Sin embargo, si el dolor permanece debe ver a un médico enseguida. La torsión testicular es una de las condiciones que pueden causar este tipo de dolor. Se presenta cuando el testículo se tuerce en el interior del escroto y la sangre deja de llegar a él. Esta dolencia exige atención médica inmediata. Otra causa de dolor en los testículos, más común que la anterior, es la epididimitis o infección del epidídimo, un trastorno que el médico puede detectar fácilmente y que se cura con antibióticos.

La Próstata

Además de los testículos, la otra parte del cuerpo que los hombres deben hacerse revisar con frecuencia, aunque a menudo no lo hacen, es la próstata. La *glándula prostática*, que se encuentra debajo de la vejiga, produce parte de los líquidos que conforman el semen y es la que le da su color blanquecino. La *uretra*, por donde se expulsan el semen y la orina, pasa por la próstata y cualquier enfermedad que afecte a esta última, también puede afectar a la uretra.

Examen de la próstata

Con el paso de los años la próstata aumenta de tamaño, por lo que el hombre tiene que orinar con más frecuencia. A este problema se le conoce como *hipertrofia prostática benigna* y, aunque molesto, no es peligroso. Sin embargo, la próstata tiene la desagradable costumbre de enfermarse de cáncer, algo que sí puede representar un riesgo para la vida, aunque es fácil de tratar si se descubre a tiempo. (Si desea conocer todo lo relacionado con el cáncer de la próstata, le recomiendo que lea *Prostate Cancer For Dummies*, escrito por Paul H. Lange, MD, y Christine Adamec [Wiley].)

A través de un examen físico, los médicos pueden detectar la presencia de tumores cancerosos. Durante la prueba el hombre debe inclinarse y permitir que el médico le introduzca un dedo en el recto para palpar la glándula prostática.



Aunque comprendo que a los hombres no les guste esta prueba, debo decir que no es peor que el examen ginecológico que las mujeres nos hacemos periódicamente. Por lo tanto, no acepto excusas. Ahora, si realmente le desagrada, el médico puede indicarle un examen de sangre que reduce las posibilidades de tener que pasar por el examen físico. Pero como los chequeos periódicos de la próstata pueden salvarle la vida, le recomiendo que no los posponga, especialmente después de los 50 años.

Tratamiento médico de la próstata

Existen varios tratamientos para las enfermedades de la próstata, pero algunos tienen efectos secundarios que impiden el desempeño sexual. Ciertos medicamentos para tratar el agrandamiento o el cáncer de la próstata pueden mermar el deseo sexual. Y la extirpación parcial o total de la próstata también tiene efectos secundarios potenciales.

La cirugía más común para la hiperplasia benigna de la próstata es la *resección transuretral de próstata* (RTUP). Aproximadamente entre el 5 y el 10 por ciento de los hombres que se someten a esta operación sufren de disfunción eréctil después de la cirugía, y entre el 80 y el 100 por ciento presenta *eyaculación retrógrada*. Esto significa que durante la eyaculación el semen viaja en dirección a la vejiga en lugar de salir al exterior. Este trastorno no le impide al hombre llegar al orgasmo, por lo que a algunos no les molesta en lo absoluto. Otros, sin embargo, aseguran que las relaciones sexuales son menos placenteras debido a la falta del fluido. La eyaculación retrógrada es un verdadero problema si la pareja quiere procrear, caso en el cual habrá que recurrir a la inseminación artificial.

Como los tratamientos para los trastornos de la próstata, y en especial la cirugía, pueden provocar *disfunción eréctil* (imposibilidad de lograr la erección), muchos hombres evitan ir al médico aun cuando sospechan que algo anda mal. Por supuesto, la enfermedad empeora, y cuando finalmente deciden visitar a un especialista, tal vez ya es demasiado tarde. Por suerte, gracias a medicamentos para la disfunción eréctil como Viagra, por ejemplo, los hombres con problemas de la próstata tienen la posibilidad de volver a lograr erecciones, incluso si se operan. Y aunque aplaudo este adelanto en el campo del funcionamiento sexual, me alegraría mucho más saber que gracias a que existe, muchos más hombres buscan ayuda médica a tiempo.

De hecho, acudir al médico cuando se presenten los primeros indicios de problemas con la erección es muy importante pues entre las causas comunes de ese trastorno están la presión arterial alta y la diabetes, enfermedades que deben tratarse tan pronto como aparezcan los primeros síntomas.

Capítulo 3

La Verdad Sobre el Órgano Sexual Femenino

En Este Capítulo

- ▶ Un recorrido por la anatomía femenina
 - ▶ Comprender la menstruación y la menopausia
 - ▶ Cuidado de los senos
-

En el tema de nuestros órganos genitales, las mujeres nos enfrentamos a un rompecabezas. Por un lado, como nuestros órganos reproductores están mayormente ocultos, nuestra relación con ellos no es tan cercana como la que un hombre tiene con su aparato reproductor. Incluso algunas mujeres hacen todo lo posible por ignorar sus genitales. Se tocan esa parte del cuerpo lo menos posible y nunca observan bien lo que tienen entre las piernas.

Por otra parte, estos órganos ocultos se las arreglan para darse a conocer con cierta regularidad; por lo tanto, por mucho que tratemos, nunca podemos ignorarlos completamente. Y tenemos razones muy loables para no hacerlo:

- ✓ El sistema reproductor femenino puede darle un vuelco súbito a la vida de la mujer si ella quedara encinta. La mitad de los seis millones de embarazos que ocurren cada año en los Estados Unidos no son planificados, lo que demuestra que muchísimas mujeres no conocen bien de qué manera funciona el cuerpo femenino.
- ✓ Otra razón por la que tanto las mujeres como los hombres deben aprender sobre la anatomía femenina es que el conocimiento de nuestros cuerpos constituye la piedra angular de un buen desempeño sexual, que es el propósito fundamental de este libro.



- ✓ Conocer bien la anatomía femenina es importante para tener un punto de vista más sensible sobre las mujeres. La idea de que los genitales femeninos se encuentran en un lugar extraño y húmedo —lo han llegado a llamar el “agujero negro de Calcuta”— denigra no solo los genitales de la mujer, sino también su condición de ser humano.

Aunque en nuestra sociedad estas partes son privadas, ya pertenecen a la intimidad de cada individuo, no veo por qué no hablar de ellas.

Por consiguiente, sea usted dama o caballero, me aseguraré de que de ahora en adelante, cuando contemple los genitales femeninos no sienta que está frente a un misterio. Para lograrlo, voy a trazarle un mapa topográfico que jamás olvidará.

El Gran Recorrido



A las mujeres les será más fácil entender la explicación porque pueden autoexaminarse. Muchas jamás han examinado detalladamente sus genitales, algo que recomiendo encarecidamente. Para hacerlo, necesitará una herramienta simple: un espejo de mano. Quítese la ropa interior y siéntese donde pueda abrir las piernas con comodidad. Si no hay suficiente luz, utilice una linterna para iluminar el área. Le sugiero que primero explore por cuenta propia, después lea las páginas siguientes y, finalmente, vuelva a usar el espejo para tratar de localizar los puntos que menciono.



En cuanto a los hombres, si tienen una pareja que esté dispuesta a compartir este recorrido con usted, por supuesto que la experiencia no les perjudicará en nada. No obstante, debo advertirles lo siguiente:

- ✓ Si su pareja no se ha autoexaminado antes, tal vez debería darle tiempo para que haga este recorrido sola, pues su presencia será motivo de distracción.
- ✓ Y, cuando le toque el turno, haga todo lo posible por no mezclar la exploración con el sexo, incluso si se excita, algo que probablemente ocurrirá. Si puede mantener la situación en el plano educativo, podrá preguntarle a su pareja cómo se siente con respecto a sus órganos genitales e indagar qué le gusta y qué le molesta durante el acto sexual.

Si, al final del recorrido, ambos están tan excitados que desean hacer el amor, entonces . . . ¡adelante! Pero, por favor, prometan aprovechar todo lo que acaban de aprender y no repitan las mismas cosas que hacían antes.

Qué Significan esas Palabras en Latín

Mi trabajo sería mucho más fácil si en el mundo de la medicina no utilizaran tantas palabras en latín, que luego me toca explicar. No obstante, como se trata de términos relacionados con el tema que nos atañe, los invito a echarle un vistazo a la Figura 3-1 antes de embarcarse en este viaje por la anatomía femenina. Así entenderá mejor lo que estoy describiendo y no se perderá en tantas y tantas callejuelas.

La parte visible de los genitales femeninos se llama vulva y se encuentra entre el monte púbico y el ano. El *monte púbico* o *mons veneris*, que en latín significa “monte de Venus”, es una capa de tejido adiposo que cubre al hueso púbico y funciona como parachoques. El ano es . . . Bueno, usted sabe bien qué es porque tanto los hombres como las mujeres lo tienen. Y el área que está entre el órgano genital y el ano se conoce como *periné* o *perineo*. En muchas personas, tanto mujeres como hombres, esa zona tiene sensibilidad.

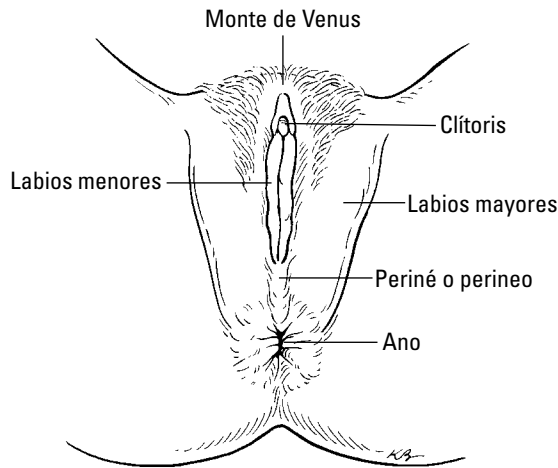


Figura 3-1:
La vulva.

¡Viva la vulva!

La vulva tiene dos labios exteriores llamados labios mayores (*labia majora*, en latín). Dentro de estos labios están:

- ✓ Los *labios menores* (*labia minora*, en latín)
- ✓ El *clítoris* (el punto más sensible de la mujer)

- ✓ La *uretra* (por donde pasa la orina)
- ✓ Y el *vestíbulo* (no, en este caso no es el sitio donde se colocan los sombreros y los abrigos)

El vestíbulo es la entrada a la vagina y está cubierto por una membrana conocida como *himen*. Cuando la mujer se excita, los *bulbos vestibulares*, que se encuentran debajo de la piel, se llenan de sangre y aumentan de tamaño, de forma similar a lo que le ocurre al pene, lo cual resulta lógico porque ambos tienen el mismo tipo de tejido esponjoso.

Si está mirando la Figura 3-1 o si se encuentra frente al espejo, recuerde que no todas las vulvas se ven igual. Al igual que hay diferentes modelos de Volvos, también hay vulvas de diferentes formas, pero con todas llegará a donde desea ir. Y, por supuesto, no debe sentir pena del aspecto de su vulva. El simple hecho de ver esa parte de su anatomía es todo lo que los hombres necesitan para excitarse sexualmente, así que a su pareja le gustará lo que ve, independientemente del modelo que usted tenga.

En las primeras semanas de gestación, cuando el bebé aún es un embrión, los genitales de la hembra y del varón lucen básicamente iguales, pues ambos están conformados por tejidos semejantes. Por ejemplo, los tejidos que forman los labios mayores femeninos son los mismos que están presentes en el escroto del hombre. Sin embargo, en la fase final del proceso de gestación, ambos órganos sexuales asumen formas diferentes. ¡(Qué maravilla!)



Los labios mayores están compuestos por dos montículos de tejido que forman los bordes exteriores de la vulva (vea la Figura 3-2). Después de la pubertad, en esa área crece vello, al igual que en el monte de Venus. La piel de los labios mayores por lo general es más oscura que la del interior de los muslos. Los *labios menores* se encuentran más adentro de los labios mayores, rodean el vestíbulo de la vagina y no tienen vellos. Los labios menores se unen en la parte superior para formar el *prepucio* o *capuchón del clítoris*.

Ahora que la ropa interior femenina y los trajes de baño son cada vez más diminutos, y que el sexo oral se ha vuelto mucho más común, a muchas mujeres les incomoda el vello púbico. Es normal que el vello crezca desde el ombligo hasta el ano y en los muslos. Si usted es partidaria de verse “natural”, o si prefiere recortarse un poco los vellos o incluso afeitarse completamente, es cuestión de gusto personal y depende de cuánta energía y tiempo quiera dedicarle a su vello púbico. De hecho, usted puede cambiar de “peinado” con tanta frecuencia como lo prefiera.

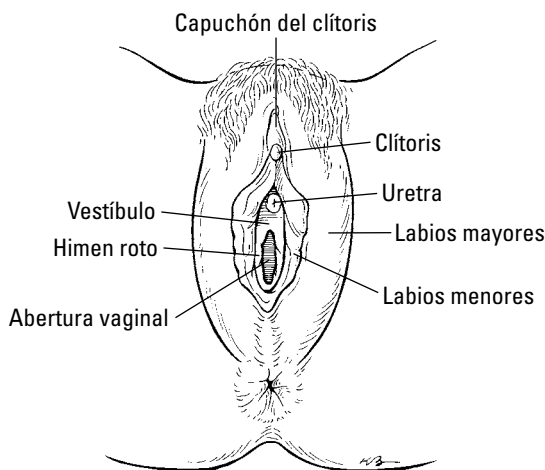


Figura 3-2:
El interior de
la vulva.

Dentro del vestíbulo se encuentran las *glándulas de Bartolino*, cuyas secreciones sirven como lubricante natural durante el coito (aunque la mayor fuente de lubricación proviene de las paredes de la vagina, como explico más adelante en este capítulo). Estas secreciones indican que la mujer está excitada, algo similar a la erección en el caso del hombre. Debido al proceso de envejecimiento y a la menopausia, las glándulas comienzan a reducirse y a segregar menos cantidad de líquido, a causa de la escasez de estrógeno. Por eso las mujeres mayores a menudo utilizan algún lubricante para mantener el área húmeda durante el acto sexual (vea el Capítulo 17).

En el punto donde se unen los labios menores se encuentra el *clítoris*, el principal órgano de placer en las mujeres. El clítoris tiene el tamaño de una arveja y está formado por el mismo tipo de tejido que el pene. Al igual que el pene, el clítoris consta de un cuerpo y una cabeza (*glándula*), se llena de sangre durante la etapa de excitación sexual y aumenta de tamaño, aunque nunca tanto como el pene. El clítoris está cubierto por un capuchón que lo protege y que se parece mucho al prepucio del pene. (Si desea más información sobre la anatomía masculina, lea el Capítulo 2.) El clítoris tiene muchas terminaciones nerviosas y es un órgano muy erógeno, crucial para que la mujer llegue al orgasmo. (En el Capítulo 10 encontrará más información sobre el orgasmo.)

Aunque es mucho más pequeño que el pene, el clítoris tiene aproximadamente la misma cantidad de terminaciones nerviosas que su contraparte, lo que explica por qué muchas mujeres no pueden soportar la estimulación directa del clítoris y, en su lugar, prefieren las caricias en la zona del capuchón y del monte de Venus.



En el clítoris, al igual que en el pene, se puede acumular *esmegma* —mezcla de secreciones, células muertas y bacterias— bajo la piel del capuchón. Por lo tanto, es importante mantener una higiene meticulosa en esa zona. Si la acumulación de esmegma resulta excesiva, tendrá que pedirle al ginecólogo que le haga una limpieza a fondo.

Justo más abajo del clítoris se encuentra la abertura de la uretra, por donde sale la orina. La uretra está completamente separada de la vagina, que es donde se introduce el pene durante el acto sexual. Algunos hombres, y tal vez también algunas mujeres, no se dan cuenta de que son dos orificios diferentes, por lo que muestran escrúpulos hacia esa zona. Pero esto no debe ser motivo de preocupación, pues el pene es demasiado grande como para entrar en la uretra. Y, si tenemos en cuenta que la orina sí sale a través del pene, ningún hombre debería pensar que la vagina es menos limpia que su contraparte masculina. De todos modos, si le sigue inquietando el asunto, hay una solución simple.



Si quiere tener absoluta garantía de que sus genitales y los de su pareja están impecablemente limpios, haga del baño parte del juego sexual. Después de todo nadie se ha muerto por exceso de higiene.



Las infecciones del tracto urinario son muy comunes en las mujeres, entre otras razones porque las bacterias pueden entrar a través de la uretra durante el coito. Asegúrese de mantener la higiene de esa zona, y no olvide limpiarse de delante hacia atrás, nunca en sentido contrario. No es recomendable utilizar duchas o atomizadores vaginales para mantener la vagina limpia. Estos productos podrían alterar el equilibrio natural de la flora bacteriana en esa área y provocar infecciones vaginales o vaginosis bacteriana. Sin embargo, orinar inmediatamente después del coito, para arrastrar al exterior cualquier bacteria que se haya introducido, ayuda a prevenir infecciones urinarias en las mujeres.

El himen: símbolo de virginidad

El *himen* es la membrana que cubre la entrada de la vagina. Tener el himen intacto solía considerarse como prueba de virginidad. La condición de mujer virgen se corroboraba con el sangramiento que con frecuencia se produce cuando el himen es penetrado por primera vez (vea el Capítulo 8).

En algunas culturas, después de la noche de boda, la madre de la novia exhibía la sábana ensangrentada para demostrar que su hija había llegado pura al matrimonio. Y, si por alguna circunstancia la hija había sido “ligeramente impura”, unas cuantas gotas de sangre de pollo resolvían el problema pues las pruebas de ADN aún no existían.

En nuestros tiempos a veces esa membrana se rompe accidentalmente antes de que la mujer tenga su primera relación sexual, ya sea como consecuencia de insertarse un tampón o de una actividad ruda como montar en bicicleta o a caballo. En la gran mayoría de los casos, incluso un himen intacto tiene perforaciones para que la sangre de la menstruación pueda salir. Sin embargo, hay mujeres que nacen sin esas perforaciones y necesitan que un médico se encargue de hacerlas. (Por cierto, el hecho de que una mujer se haya perforado el himen antes de tener relaciones sexuales no cambia su condición de virgen. Practicar el acto sexual es lo que modifica tal estatus.)

La vagina: la vía principal

Lo que diferencia a la mujer del hombre es que la mayor parte de su aparato sexual se encuentra dentro del cuerpo, fundamentalmente la *vagina*. La vagina es un conducto hueco y musculoso que se extiende desde el orificio externo que está en el vestíbulo, hasta el cuello del útero, que es la entrada al útero. (En este capítulo le dedico una sección al útero y al cuello del útero o cérvix.)

La vagina de una mujer adulta mide entre 3 y 4 pulgadas y es sumamente flexible. Durante el acto sexual, la vagina se ensancha para acomodar el pene. Cuando la mujer da a luz, la vagina se dilata aún más y se convierte en parte del canal del parto, por donde el bebé pasa en su camino hacia el mundo exterior. Cuando dentro de la vagina no hay ni pene ni un bebé, esta se mantiene colapsada, como un globo sin aire.



La vagina no forma un ángulo recto, sino que normalmente se inclina hacia atrás. (Hay mujeres que tienen la vagina inclinada hacia delante, pero esto no es algo común.) Como algunas mujeres no tienen idea de que existe ese ángulo o inclinación, les cuesta trabajo colocarse un tampón pues creen que deben empujarlo en línea recta, en lugar de seguir la inclinación normal de la vagina.

Sostener la estructura del útero

Las paredes de la vagina están compuestas por varias capas (vea la Figura 3-3). La primera es la *mucosa* o recubrimiento vaginal. La mucosa es muy gruesa y tiene muchos pliegues. Como respuesta a los cambios hormonales de la mujer, la mucosa segrega distintos tipos de fluidos. Debajo de la mucosa se encuentra una capa muscular y otra de tejido conjuntivo (*adventicia*), por donde fluye gran cantidad de sangre.

Debajo de la vagina, en la pared de la pelvis, hay otros músculos que la mantienen elevada, ceñida y firme. Para que esos músculos se conserven en forma, las mujeres pueden hacer los ejercicios de Kegel, a los que me refiero en el Capítulo 10.

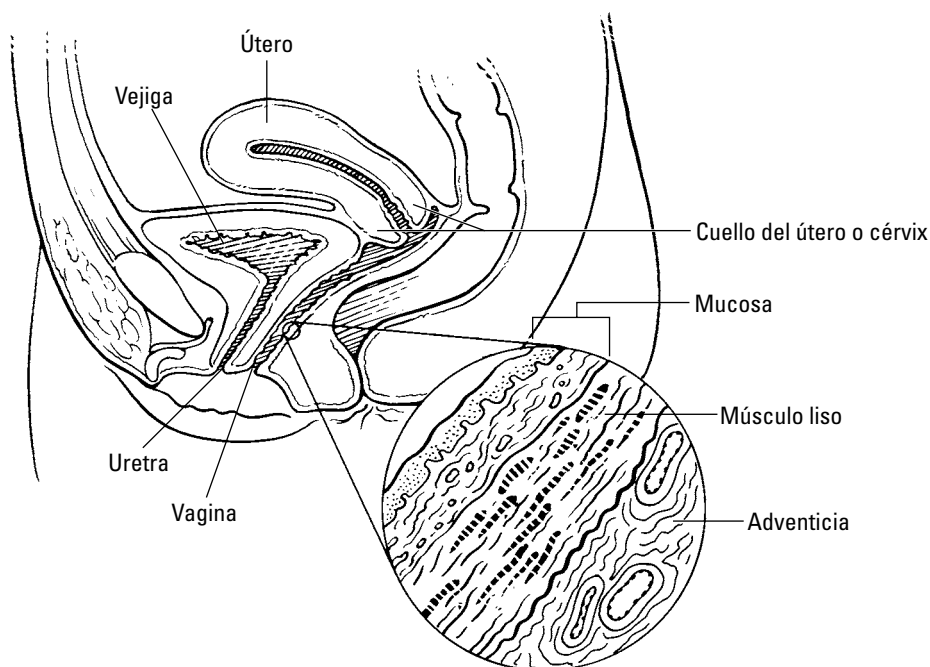
Y, hablando de ejercicios, cuando una mujer realiza ejercicios o tiene relaciones sexuales, el movimiento puede hacer que penetre aire en la vagina. Al cambiar de posición, el aire sale y produce un sonido similar al de un gas. Esto es algo común y no hay por qué sentir pena.

Lubricar la vagina

Cuando la mujer se excita sexualmente, experimenta varios cambios físicos:

- ✓ Los labios de la vagina y el clítoris se hinchan.
- ✓ Los pezones se endurecen.
- ✓ Las paredes de la vagina se llenan de sangre en un proceso conocido como vasocongestión, similar a la forma en que la sangre fluye hacia el pene durante la erección.

Figura 3-3:
La vagina se lubrica y las paredes vaginales se hinchan para acentuar el placer sexual.



La vagina se lubrica gracias al paso de fluidos a través de las paredes vaginales. Estos fluidos no son fabricados por una glándula, sino que provienen de los vasos sanguíneos que rodean la vagina. La vasocongestión provoca una disminución de la presión, lo que, a su vez, hace que los líquidos contenidos en el plasma sanguíneo se filtren a través de las paredes de la vagina.

Además de facilitar la salida y la entrada del pene, estos fluidos tienen otra función: cambiar el balance químico de la vagina, haciéndolo más alcalino y menos ácido, un medio más acogedor para los espermatozoides.

En la mayoría de los mamíferos, la vagina de la hembra no se lubrica. En su lugar, es el macho quien segrega un lubricante similar al que produce la glándula de Cowper en los hombres, aunque en cantidades más abundantes. Los investigadores han observado que el pene de los machos de ciertas especies, como los caballos, constantemente segrega dicho fluido cuando el animal está excitado sexualmente.

Los cambios que ocurren con los años

La vagina pasa por varios cambios a lo largo de la vida de la mujer.

- ✓ Antes de la pubertad, las paredes de la vagina son más delgadas y el conducto vaginal es más pequeño. Por esto una niña está expuesta a tantas lesiones si es víctima de abuso sexual.
- ✓ Durante la pubertad, la vagina se agranda y las hormonas generan otros cambios. La vagina se eleva y se vuelve firme y erecta cuando la mujer se excita sexualmente.
- ✓ Después de la menopausia (a la cual me referiré muy pronto), el nivel de hormonas disminuye y el tejido vaginal se hace más frágil y menos elástico. La lubricación natural de la mujer también merma en esta etapa. Por suerte, hay formas de resolver estos problemas de modo que no hagan mella en el buen desempeño sexual.

El cuello del útero

En la parte superior de la vagina se encuentra el cuello del útero o *cérvix*, que es la entrada al útero. En verdad, el cuello es la parte inferior del útero que sobresale aproximadamente un centímetro hacia la vagina. El cuello del útero produce una mucosidad característica que cambia según el *ciclo menstrual* de la mujer, el proceso mensual de liberar un óvulo como preparación para un posible embarazo (vea “Menstruación y Menopausia”, en este capítulo).

- ✓ Durante la primera mitad del ciclo, particularmente cerca del momento en que la mujer libera el óvulo (*ovula*), el moco es abundante, transparente y de consistencia aguada. En ese momento es muy receptivo a la penetración y supervivencia de los espermatozoides, que pueden vivir en el moco durante varios días.
- ✓ Después de la ovulación, el moco cervical cambia notablemente. Se vuelve espeso, turbio y pegajoso, casi impenetrable por los espermatozoides que tratan de pasar a través del os u orificio del cuello uterino.

Una de las formas en que las píldoras anticonceptivas evitan el embarazo es modificando el moco cervical de modo que los espermatozoides no puedan penetrarlo. Las parejas que practican la planificación familiar natural pueden basarse en la observación de la consistencia del moco cervical como indicador de fertilidad. (Vea el Capítulo 5, en el que ofrezco más detalles sobre esta técnica).

El útero: se estira, se estira y se estira

El *útero* tiene más o menos el tamaño de una pera y mide aproximadamente 7,6 centímetros de largo. Como es un órgano muscular, se colapsa cuando está vacío. Su cavidad interna está revestida por un tejido llamado *endometrio*, que se desarrolla y se descama regularmente, como parte del ciclo menstrual. La menstruación ocurre en respuesta a las hormonas que producen los ovarios. El útero es el lugar donde crece el bebé, y, para tener una idea de su increíble flexibilidad, basta con mirar a una mujer embarazada. Por suerte para nosotras, el útero recupera su tamaño original después que el bebé llega al mundo. De lo contrario, nos quedaríamos enormes para siempre.

Los ovarios y las trompas de Falopio

Las trompas de Falopio se extienden del útero al ovario, y cada una mide aproximadamente 10 centímetros de largo (vea la Figura 3-4). El punto de entrada a estos tubos, cerca de los ovarios, es bastante amplio y está recubierto por pequeños “dedos” llamados *fimbrias*. Estas formaciones tienen la función de guiar a los óvulos liberados por los ovarios hacia uno de los tubos.

La mujer tiene dos *ovarios*, y cada uno mide entre 1,3 y 2,5 centímetros de largo. Los óvulos se almacenan en los ovarios y, por lo regular, se liberan uno a uno, cada mes, como respuesta a una señal de la glándula pituitaria. La mujer nace con 200.000 óvulos; sin embargo, cuando llega a la pubertad solo le quedan unos 400.

Los ovarios también liberan las hormonas sexuales femeninas: estrógeno y progesterona. Estas hormonas desencadenan los procesos necesarios para concebir un bebé.



En el Capítulo 1 explico el proceso de la concepción. Si no lo leyó, le recomiendo que lo haga ahora. El sexo está íntimamente relacionado con la concepción de bebés, tema sobre el que siempre podemos aprender más.

En cuanto al papel del estrógeno y la progesterona en el deseo sexual de la mujer, todo parece indicar que no tienen mucho que ver. Las mujeres también producen la hormona masculina, la *testosterona* que sí desempeña cierto papel en la libido, aunque no hay pruebas concluyentes de que así sea.

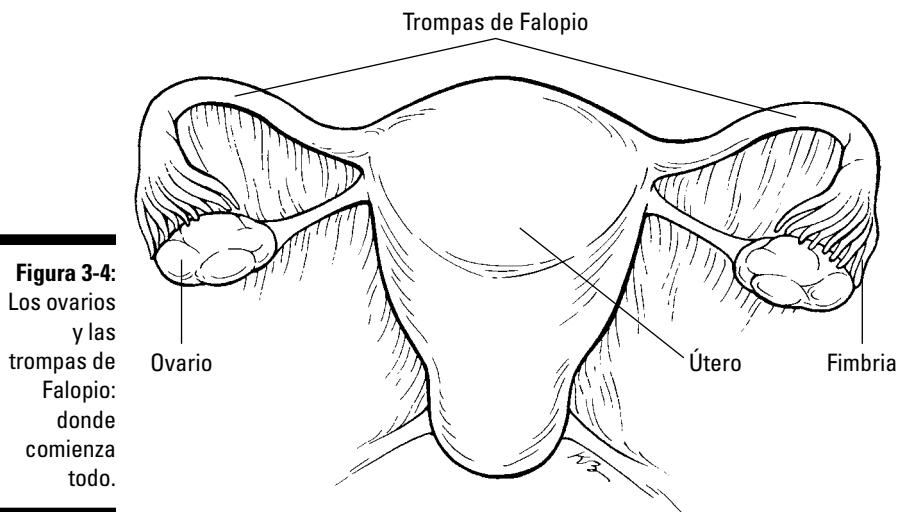


Figura 3-4:
Los ovarios
y las
trompas de
Falopio:
donde
comienza
todo.

Menstruación y Menopausia

Algunas mujeres consideran que la menstruación y la menopausia son “problemas”. Pero, como soy optimista, me niego a verlas de esa manera.



La menstruación a veces es un inconveniente, y algunos aspectos de la menopausia resultan molestos, pero ambos procesos también tienen su lado positivo. Siempre he sido partidaria de que es mejor ver el vaso medio lleno, que medio vacío.

La menstruación: una visita mensual

Entre los 12 y los 50 años, aproximadamente, las mujeres liberan un óvulo cada 28 días más o menos, porque no todas tienen un ciclo regular. Si el óvulo se encuentra con uno de los 50 millones de espermatozoides que fueron depositados por el hombre durante el acto sexual, entonces se inicia el embarazo. A este proceso se le conoce como *fecundación*. El óvulo fecundado necesita un lugar donde dividirse y subdividirse hasta convertirse en un bebé. El lugar designado para anidar se llama *útero*. (En ocasiones el óvulo fecundado va a parar a otro sitio, lo cual puede crear complicaciones serias.)

Aunque al óvulo no necesita mucho en términos de “decoración” de las paredes, sí precisa de una fuente de sangre. Por lo tanto, alrededor de la fecha del mes en que un óvulo fecundado podría andar deambulando en busca de un lugar donde adherirse, el útero acicala su revestimiento con suficiente sangre para que el óvulo lo encuentre atractivo. Pero si el óvulo fecundado no llega, el útero ya no necesita toda esa cantidad de sangre y la elimina a través de la menstruación.

Las ventajas de tener la menstruación

Usted se pregunta: ¿qué puede haber de bueno en sangrar una vez al mes?

- ✓ Primero, como la menstruación es parte del proceso de concebir un bebé, creo que bien vale la pena pasar por esa pequeña molestia a cambio de poder tener hijos.
- ✓ Segundo, hable con una mujer que padece de sangramientos irregulares o de otros problemas menstruales, y descubrirá qué maravilloso es saber aproximadamente cuándo llegará “la visita”, para así poder hacer planes.
- ✓ Tercero, las alteraciones del ciclo menstrual de una mujer pueden servir como aviso temprano de posibles problemas de salud, por lo que es importante prestarle atención al funcionamiento regular de su organismo.

Las píldoras anticonceptivas contienen hormonas que pueden detener la menstruación, pero los fabricantes pensaron que las mujeres se sentirían raras sin el período y, por eso, agregaron placebos en ciertos momentos del ciclo. Por lo tanto, quienes toman la píldora sí tienen la menstruación. Sin embargo, la FDA aprobó el uso de un medicamento llamado Seasonale que prolonga el suministro de estrógenos, de modo que las mujeres que usan esas pastillas solamente tienen la menstruación cuatro veces al año. La FDA también autorizó recientemente el uso de progestina continua, comercializada como Lybrel, que elimina completamente el período. Y el Implanon, que se coloca bajo la piel, en la cara interior del brazo, detiene la menstruación durante tres años.

Síndrome Premenstrual (SPM)

Creo que no puedo abordar el tema de la menstruación sin referirme también al *síndrome premenstrual* (SPM). ¿Es que la menstruación afecta a la mujer de diversas formas físicas y psicológicas? Sí. De acuerdo con estadísticas recientes, tres de cada cuatro mujeres padecen de algún síntoma relacionado con el SPM. Los médicos han asociado muchos síntomas al SPM, como la irritabilidad, la depresión, alteraciones del apetito, dificultad para concentrarse, insomnio, ataques de llanto e inflamación de las extremidades.

El SPM puede presentarse en cualquier momento dentro de los 14 días posteriores a la ovulación y antes del inicio del ciclo menstrual. Algunas mujeres presentan varios síntomas; mientras que la mayoría tienen los síntomas de forma irregular.

De las mujeres que padecen del SPM, entre el 3 y el 9 por ciento de ellas presentan síntomas tan agudos que no pueden realizar las actividades cotidianas, como si cada mes tuvieran un SPM “sobrecargado”. Este es un padecimiento real que se conoce como *trastorno disfórico premenstrual* (TDPM) y en muchos casos requiere ayuda médica. Por lo tanto, si está en ese caso, le recomiendo que consulte a su médico en lugar de tratar de resolver el problema por cuenta propia.

No existen evidencias científicas que expliquen qué origina el SPM o el TDPM, pero se sospecha que entre las posibles causas se encuentran los desbalances hormonales, los efectos de las hormonas sobre la química cerebral, anomalías en el equilibrio de fluidos y desbalances nutricionales. Los tratamientos son variados: realizar cambios en la dieta, eliminar la cafeína, tomar medicamentos antidepresivos y ansiolíticos, por solo citar algunos.

Aunque el SPM afecta seriamente a algunas mujeres, detestaría que alguien, sea hombre o mujer, nos pusiera trabas etiquetándonos de inestables en un sentido u otro. Cualquier persona, independientemente de su sexo, puede tener una incapacidad que la limite o no, pero el SPM nunca debe utilizarse como excusa para frenar el desarrollo de la mujer en general.

Las relaciones sexuales y la menstruación

Soy judía, y para los judíos ortodoxos las relaciones sexuales están absolutamente prohibidas durante la menstruación. No son pocas las personas que tampoco hacen el amor en esos días, ya sea por sus creencias religiosas o simplemente porque les desagrada ver sangre. Sin embargo, muchas mujeres sienten mayor excitación cuando están menstruando, pues la zona de la pelvis se llena de sangre, de manera similar a lo que ocurre en los órganos genitales durante la excitación sexual.



¿Qué hacer si siente deseo sexual durante la menstruación? Desde el punto de vista fisiológico no hay motivos para no tener relaciones sexuales mientras se está menstruando. Coloque una toalla debajo de usted para que no se manchen las sábanas, y, si a su pareja le incomoda tener sangre en el pene, se puede poner un condón. Si la necesidad es intensa, no hay razón para no darle riendas sueltas a su deseo sexual, a no ser que su religión se lo prohíba, por supuesto.

Algunos estudios demuestran que el orgasmo puede aliviar algunos de los malestares que la mujer siente durante la menstruación, ya que reduce los dolores y la sensación de inflamación en el área de la pelvis.



Aunque desde el punto de vista estrictamente técnico usted no debe quedar embarazada cuando está menstruando, la madre naturaleza a veces hace sus picardías. Tal vez se trata simplemente de un sangramiento vaginal y usted lo confunde con el inicio de la menstruación. Además, las mujeres que tienen un ciclo más corto pueden ovular mientras están menstruando. Por lo tanto, si confía en que no necesita un método anticonceptivo porque está sangrando, podría quedar embarazada. Y, si usted se guía por el ciclo menstrual para tener o no relaciones sexuales, le recomiendo que siga un método que también tome en cuenta otros factores.

Tal vez piense que las mujeres deberían volverse más atractivas cuando ovulan porque en ese momento pueden concebir y perpetuar la especie humana. De hecho, el resto de las hembras del mundo animal solamente se excitan sexualmente durante la ovulación. Pero, aunque algunas mujeres sí muestran un incremento del deseo sexual, hasta ahora ninguna investigación ha podido demostrar que esto sea algo generalizado y, por lo tanto, el por qué esta característica desapareció casi completamente entre los humanos continúa siendo un misterio.

La menopausia: un cambio en la vida

Durante la menopausia la mujer ya no libera óvulos y el recubrimiento uterino ya no se desprende como consecuencia de la menstruación. La mujer ya no es fértil y, por lo tanto, no corre riesgo de salir embarazada. Aunque cada persona es diferente, el promedio de las mujeres estadounidenses llega a la menopausia a los 51 años, por lo que pasamos el último tercio de nuestras vidas como mujeres posmenopáusicas.

Pero si la única consecuencia de la menopausia fuera la pérdida del sangramiento menstrual, el mundo comercial ya habría convertido esa fecha en un motivo de celebración, con fiesta y regalos incluidos. Sin embargo, el cese de la ovulación también provoca una merma en la producción de estrógeno y progesterona, las hormonas femeninas, lo que significa que la menopausia tiene otros efectos que a veces molestan a las mujeres.

El comienzo de la menopausia

La menopausia no llega de buenas a primeras. Por lo general los cambios se presentan poco a poco, y a esa etapa de cambios se le conoce como *climaterio*. La menstruación de la mujer se vuelve irregular, y el flujo de sangre a veces es menos abundante y otras más. Entre el inicio del climaterio y el momento en que la mujer pierde completamente la menstruación pueden transcurrir de uno a dos años.

Sin embargo, los síntomas hormonales a veces comienzan de 10 a 15 años antes de la menopausia. A ese período se le conoce como *premenopausia*. Durante esa etapa los folículos que producen óvulos se hacen resistentes a la hormona folículo estimulante, que es la que desencadena la ovulación. Para tratar de liberar esos óvulos, el cuerpo produce un exceso de la hormona folículo estimulante, lo que provoca un aumento del nivel de estrógenos. Pero como el organismo no responde con un incremento similar de progesterona, en vez de producirse una disminución gradual de las hormonas, se crea un efecto de montaña rusa que da lugar a síntomas tales como sangramiento, depresión y calores, entre otros. (Más adelante, en esta misma sección, ofrezco más detalles sobre estos síntomas.)

Si la mujer presenta un sangramiento anormal, el ginecólogo podría indicarle una *biopsia endometrial* y/o una *dilatación y curetaje*. La biopsia endometrial se practica en la consulta del ginecólogo. El médico introduce un pequeño tubo en el útero, a través del cérvix, y toma una muestra de *endometrio* (el recubrimiento del útero), que luego se envía a un laboratorio para que la analicen bajo el microscopio. La dilatación y curetaje es un raspado del útero, y se hace en la sala de operaciones, con anestesia.

Hoy en día hay nuevas técnicas que utilizan sonogramas y pueden ahorrarle el mal rato de pasar por un procedimiento de dilatación y curetaje. Por lo tanto, le recomiendo que hable con su ginecólogo antes de someterse a dicho procedimiento. Y, si su médico no cuenta con los equipos necesarios para practicar los procedimientos nuevos y menos invasivos, busque a otro que sí los tenga.

Saber que está pasando por la menopausia puede ofrecerle alivio, porque al menos sabrá que no se está volviendo loca.

Uno de los síntomas clásicos de la menopausia son los calores, una sensación súbita de calor que se apodera de todo el cuerpo. Esto puede ocurrir a cualquier hora del día o de la noche, y no dura lo mismo en todas las mujeres. Como la cara se pone roja, todo el mundo puede darse cuenta de lo que está pasando, pero no hay razón para sentir vergüenza. Aunque no todas las mujeres padecen de estos calores, lo normal es que se prolonguen por dos años. Aproximadamente el 25 por ciento de las mujeres sufren de calores durante aún más tiempo si no reciben tratamiento médico, incluso hasta los noventa. (Para más detalles sobre el tratamiento, salte a la sección dedicada a la terapia con hormonas.)

La menor producción de hormonas durante la menopausia también genera cambios en la vagina y la vejiga. Las paredes de la vagina se vuelven más delgadas, lo que provoca resequedad vaginal. Esta resequedad, por su parte, produce ardor, irritación y merma de la lubricación, por lo que el coito puede resultar doloroso (vea el Capítulo 17). Por su parte, los cambios en la vejiga, similares a los anteriores, hacen que la mujer sienta necesidad frecuente de orinar.

Muchas mujeres también experimentan cambios psicológicos, aunque no se ha demostrado científicamente que estén relacionados con la menopausia. Tal vez estos se deban, en parte, a la interrupción de los patrones de sueño debido a los calores, o a que la mujer tiene la idea de que estos cambios físicos permanentes anuncian el fin de la juventud.

Entre los efectos secundarios dañinos de la menopausia se encuentran la *osteoporosis* —pérdida de la fortaleza de los huesos causada porque la retención de calcio disminuye— y posibles problemas cardíacos.



Si conoce a una familia que tiene dos o tres hijos de la misma edad aproximadamente, y otro diez años más joven, es muy probable que el último haya sido un “error” causado por el inicio de la menopausia. Como dije antes, la menopausia toma varios años en presentarse definitivamente, y durante ese tiempo una mujer que siempre tuvo menstruaciones regulares de pronto se vuelve irregular. Por lo tanto, si está en la edad de la menopausia y le falta la menstruación por dos o tres meses, no dé por sentado que no va a regresar. Es muy probable que usted vuelva a ovular y, si no se protege, muy

pronto estará cambiando pañales a una edad mucho más avanzada de lo que jamás imaginó. De acuerdo con la definición médica, la mujer llega a la menopausia después de 12 meses sin menstruar, por lo que nunca debe considerarse menopáusica hasta que haya transcurrido ese tiempo.

Terapia de reemplazo hormonal

La ciencia médica descubrió una manera de aliviar muchos de los síntomas de la menopausia a través de la *terapia de reemplazo hormonal*. Varias investigaciones han demostrado que, si la mujer toma estrógenos para reemplazar la hormona que ya no está produciendo, se le alivian muchos de los síntomas de la menopausia y se protege de ciertos tipos de enfermedades cancerosas, especialmente el cáncer del cuello del útero. Sin embargo, estudios posteriores han demostrado que las mujeres que se someten a terapia de reemplazo hormonal tienen más riesgo de padecer varias enfermedades, entre ellas el infarto cardíaco y el cáncer del seno. El tema es tan confuso que cualquier mujer en los albores de la menopausia debe consultar a su médico para analizar las opciones a su alcance. Tal vez ambos decidan que lo mejor es no utilizar la terapia de reemplazo hormonal o, si sus síntomas son agudos, es posible que opten por una terapia breve. En cuanto a cómo aliviar la sequedad vaginal, una dosis muy pequeña de estrógenos, aplicada directamente en la vagina, puede mejorar el problema sin riesgos significativos (vea el Capítulo 17).

Como no estudié Medicina, y como las noticias sobre la terapia de reemplazo hormonal cambian con frecuencia, eso es todo lo que voy a decir sobre los efectos físicos de la menopausia. (Si está próxima al rango de edades que mencioné, le aconsejo que se compre el libro *Menopause For Dummies*, escrito por Marcia Jones, PhD, y Theresa Eichenwald, MD [Wiley], para comprender mejor los cambios por los que atravesará su organismo. Luego converse con su ginecólogo para que le dé las informaciones más recientes acerca de la terapia de reemplazo hormonal y la ayude a decidir si debe usar el tratamiento.) En el Capítulo 17 me refiero al tema de la menopausia y el sexo. Por ahora solo le adelanto que mi punto de vista sobre el sexo en edades avanzadas es muy optimista.

Los Senos: Dos Buenos Compañeros

No podría ofrecerle un mapa completo de la anatomía íntima femenina sin hacer un recorrido breve por los Alpes y, en algunos casos, los Apalaches. Como sabe, el tamaño de los senos no es importante, excepto para los hombres que han vivido demasiado tiempo bajo la influencia de Hugh Hefner. Los senos son una zona erógena, no cabe duda, pero, como siempre sobresalen, aun cuando están cubiertos, son la parte del cuerpo que más se nota, con ropa o sin ella.

Alimentar a los bebés

El propósito fundamental de los senos es alimentar a los bebés, pues después del parto la madre *lacta* (produce leche), siempre que el recién nacido comience a succionar los pezones para extraer la leche. Este milagroso proceso es saludable tanto para el bebé como para la madre, pues la lactancia ayuda a perder el exceso de grasa acumulada durante el embarazo.

Por alguna razón extraña, durante cierto período del siglo XX las mujeres del mundo occidental dejaron de amamantar a sus bebés. Sin embargo, hoy en día más y más mujeres sí lo hacen.



Si alguna vez escuchó que la mujer que está amamantando a un bebé no puede quedar embarazada, piénselo bien. Las mujeres por lo general no ovulan mientras lactan, pero eso es una tendencia y no una regla. Y muchas lo han comprobado cuando ya es demasiado tarde.

Disfrutar el placer sexual

Los senos de los niños y los de las niñas son iguales. Pero, cuando la mujer alcanza la pubertad, los pezones y la *areola*, la parte oscura que rodea al pezón, comienzan a agrandarse. Con el aumento de los niveles de progesterona, el tejido que se encuentra debajo crece y se convierte en un seno de mujer.

En los pezones hay gran cantidad de terminaciones nerviosas, y la mayoría de las mujeres experimentan un endurecimiento de los pezones cuando se excitan sexualmente. Como zona erógena, los senos satisfacen tanto a los hombres como a las mujeres: los hombres se excitan contemplándolos y tocándolos, y las mujeres disfrutan las sensaciones.



Muchas mujeres que se masturban se acarician los senos y los pezones.

Examen para detectar cáncer del seno

La mayor parte del seno está compuesta por tejido adiposo. Como muchas veces nuestro cuerpo almacena las toxinas en los tejidos adiposos, los senos son una parte de la mujer propensa al cáncer.

En los Estados Unidos, una de cada nueve mujeres desarrolla cáncer de mamas. Teniendo en cuenta este índice de riesgo, todas las mujeres deben autoexaminarse los senos una vez al mes, a partir de los 20 años. La Figura 3-5 muestra la técnica para revisarse los senos en busca de cualquier indicio de cáncer.

Realice siempre el examen alrededor de la misma fecha de cada mes, puesto que los senos cambian a lo largo del ciclo menstrual. El mejor momento es justo después de la menstruación. Examinar los senos en la misma etapa del ciclo menstrual permite que la comparación sea más precisa.

Al examinarse los senos esté pendiente de cualquier cosa que le parezca anormal o rara, básicamente abultamientos. Si encuentra algo, no se asuste. La mayoría de los abultamientos no son peligrosos, pero debe consultar a su médico con la mayor brevedad posible. Y, si se trata de un signo temprano de cáncer, siéntase satisfecha de haberlo descubierto a tiempo, pues en la mayoría de los casos el problema se resuelve con tratamiento médico. (Si le diagnosticaran cáncer del seno, el libro *Breast Cancer For Dummies*, escrito por Ronit Elk, PhD y Monica Morrow, MD [Wiley], puede servirle de guía en esa difícil etapa.)

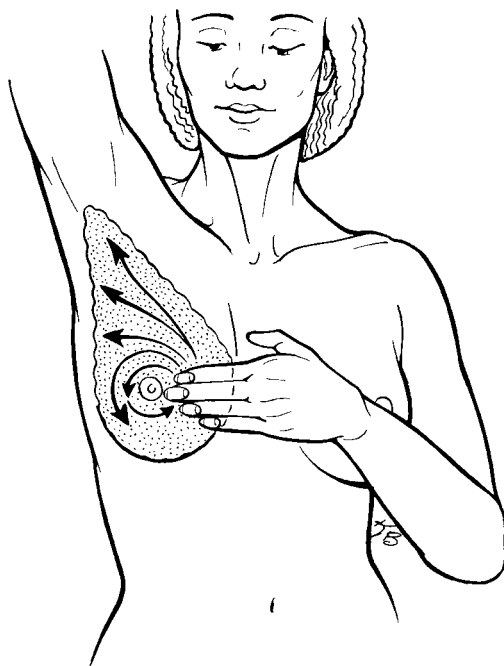


Figura 3-5: Examinarse los senos regularmente para detectar cualquier señal de cáncer es parte importante de un buen cuidado de la salud.



Acuda al médico periódicamente para que le haga un examen de mamas, pues él podría detectar algo que usted no notó. Y, cuando le indiquen una mamografía, no deje de hacérsela. Con la edad estos exámenes se vuelven aún más importantes y deben practicarse con más frecuencia. Después de los 40, es recomendable hacerse estas pruebas una vez al año, aunque hay quienes son partidarios de comenzar a partir de los 50. La regla también rige para las mujeres más jóvenes que pertenecen a un grupo de alto riesgo, es decir:

- ✓ En su familia hay personas que tienen o tuvieron cáncer de mamas.
- ✓ Nunca ha salido embarazada.
- ✓ Tuvo su primer hijo después de los 30.
- ✓ Comenzó a menstruar antes de los 12.
- ✓ Padece de obesidad.
- ✓ Consume una dieta con alto contenido de grasa.
- ✓ Ya tuvo cáncer del seno.

Pregúntele a su doctor con qué regularidad debe hacerse los exámenes médicos para detectar el cáncer de mamas.

Sienta orgullo de sus senos

Sea cual sea el tamaño de sus senos, lo importante es que le proporcionan placer tanto a usted como a su pareja. Aunque los senos pequeños no se notan mucho debajo de la ropa, cuando los descubre frente a un hombre muy probablemente a él no le importe qué talla de sostén usa usted. Por consiguiente, no sienta nunca vergüenza de sus senos; por el contrario, muéstrelos con orgullo en el momento apropiado para que reciban lo que merecen.

Últimamente cada vez más y más mujeres jóvenes recurren a la cirugía plástica de los senos. En una oportunidad estaba yo parada junto a un par de implantes muy famosos cuando su dueña dio la vuelta y los enormes senos me golpearon. Entre usted y yo, la experiencia fue dolorosa. Los hombres parecen no estar muy satisfechos con cómo se sienten al tacto y, por otra parte, quienes se sienten atraídos hacia una mujer simplemente por el tamaño de sus senos, tal vez cambien de idea después de que se encuentren frente a frente con esta versión “mejorada”.



¿Vale la pena afrontar los riesgos y las incomodidades que implican los implantes de seno? En mi opinión la respuesta es “no”. Si cada mujer que piensa someterse a una cirugía de ese tipo cambiara de idea y donara el dinero para las investigaciones sobre el cáncer del seno, tal vez habríamos avanzado más en la búsqueda de una cura. Ya es hora de decidir cuáles son nuestras prioridades cuando se trata de los senos.

Capítulo 4

Noviazgo, Matrimonio y Compromiso: Cómo Llegar al Sí

En Este Capítulo

- Encontrar la pareja adecuada
- Usted merece que lo amen
- Cómo fortalecer su matrimonio
- Comunicar las ideas en un tono afectuoso
- Compartir tiempo juntos

Noviazgo, matrimonio y compromiso son palabras que tal vez suenen pasadas de moda, pero las investigaciones demuestran que la institución del matrimonio no solo proporciona un entorno favorable para la crianza de los hijos, sino que influye positivamente en la salud. Y con las presiones que enfrentamos hoy, especialmente si tenemos en cuenta que muchísimas mujeres son parte de la fuerza laboral, el trabajo en equipo resulta clave para salir adelante día tras día y, a decir verdad, no estoy siquiera segura de que dos personas sean suficientes. Aunque el 50 por ciento de los matrimonios terminan en divorcio, y muchísimas parejas jamás llegan a casarse, el matrimonio, como institución, tiene un futuro por delante.

Si cree en el matrimonio, o si lo que busca es una relación sólida, lo cierto es que la gran mayoría de los solteros siguen intentando formar parte de una pareja y compartir su amor con otra persona. Uno de los motivos que impulsa a la gente a buscar estabilidad es que las relaciones sexuales pueden volverse más gratificantes y placenteras a medida que pasa el tiempo y que se desarrolla mayor intimidad. En este capítulo hallará consejos para encontrar pareja y sugerencias para que su relación perdure.

Comenzar por el Noviazgo

Siglos atrás, las citas amorosas no existían, y aún no existen en algunas sociedades. Si a un hombre le interesaba conversar con una chica, tenía que pedir su mano en matrimonio.

Hoy en día, al menos en la cultura occidental, la mayoría de las parejas comienzan por salir y, si se enamoran y la relación dura un tiempo, entonces dan el gran paso. Por lo tanto, el noviazgo aún existe: lo que han cambiado son las reglas. Antes, para tener relaciones sexuales había que esperar a casarse; en la actualidad, muchas veces no es así. Pero el deseo de encontrar una pareja y, por supuesto, una pareja para toda la vida, se mantiene firme. Sin embargo, como la fórmula para hallar a esa persona es ahora tan dinámica, la tarea se vuelve más complicada.

Encontrar la pareja correcta: difícil, pero no imposible

Aunque nunca diré que encontrar pareja es fácil (a mí misma me resultó difícil en mi juventud, pues era huérfana y apenas medía 1,37 m de estatura), afirmo que no es imposible. Y, créalo o no, entre difícil e imposible hay una gran diferencia. Sentada en mi consultorio, he escuchado a muchas personas decir que no pueden encontrar pareja, pero no es así.



Todos podemos encontrar pareja, incluso una magnífica pareja. Si aún no se ha topado con la persona adecuada, quizás hay algo que no está haciendo bien.

Los soñadores

He aquí un ejemplo de una búsqueda que estaba destinada a fracasar:

Lisa, la solitaria

Lisa vino a mi consultorio porque no podía encontrar pareja. Se sentía desesperada. Pero ¿qué tipo de ayuda estaba buscando? Sencillamente quería que le consiguiera una cita amorosa con un personaje muy famoso de la televisión.

Yo no conocía al individuo, pero, de conocerlo, jamás me habría involucrado en algo así. ¿Cómo pudo ocurrírsele que esta persona iba a estar esperando por que ella apareciera en su vida? Al trazarse una meta totalmente utópica, Lisa se había condenado a muchas noches de soledad.

Independientemente de lo que usted piense de Lisa, lo cierto es que hay muchos en esa misma situación. Por supuesto, no todo el mundo vive obsesionado con una estrella del cine o la televisión (aunque no hay nada malo en fantasear con ellas), pero muchas personas se crean una imagen fija de la pareja que anhelan. Y esa imagen, a menudo, es tan idealista que terminan como Lisa: solos.

Si usted basa su selección en un solo aspecto, como la apariencia física o el cargo laboral, perderá la oportunidad de conocer a gente muy agradable que, sin embargo, tal vez no cumple con los estrictos requisitos que usted mismo impuso.

Los que se dejan pisotear

¡Cuidado! No permita que los atractivos físicos, el dinero o el poder le impidan darse cuenta de que alguien se está aprovechando de usted.



Las personas que se dejan usar tienden a caer en la misma trampa una y otra vez, como si no pudieran aprender de sus errores.

Si permite que alguien lo use, no solo sufrirá una terrible decepción, sino que perderá su tiempo. Durante la vida nos encontramos con muchas personas que pueden resultar parejas excelentes, pero no nos damos cuenta. Transcurren los años, y en lugar de compartirlos con alguien que nos quiere, permanecemos en soledad, a no ser por esos breves períodos en los que nos sentimos supuestamente felices porque estamos saliendo con alguien que, en realidad, solo piensa en su propio beneficio.

La historia de Paul es un ejemplo de cuán fácil resulta caer en la trampa de alguien que nos usa, pero que no nos ama:

Paul, el desconsolado

Cuando Paul vino a mi consulta, no hallaba consuelo. Por los últimos tres meses, había estado saliendo con una mujer bellísima que soñaba con ser modelo. Por lo tanto, Paul acudió a sus contactos para facilitarle el camino. Una noche la llevó a una fiesta y le presentó a varias personalidades del mundo de la moda. Allí conocieron a un fotógrafo famoso que, inmediatamente, quedó encantado con la mujer. Como era de esperar, la joven le dio la espalda a Paul sin consideración alguna y se fue de la fiesta con el fotógrafo.

Pero esa no era la primera vez que Paul permitía que lo pisotearan. Y tampoco sería la última, si no cambiaba su manera de hacer las cosas.

Para no repetir el mismo error, Paul tenía que percatarse de su problema. De igual forma, si queremos salir victoriosos en el juego de las citas amorosas, tenemos que analizar cuáles son nuestros puntos débiles. De lo contrario, terminaremos con alguien que satisface nuestras necesidades solamente si nosotros satisfacemos las suyas.

Los que pierden el tiempo

Permítame profundizar un poco en este tema y ofrecerles algunos consejos a quienes quieren ganar la lotería del amor, pero sin comprar un billete tan siquiera.

Los “perdedores de tiempo” se dividen básicamente en dos categorías:

✓ Aquellos que siempre tienen una larga lista de excusas para no buscar pareja:

- Tengo que adelgazar más.
- Tengo que redecorar mi apartamento.
- Tengo que buscar otro trabajo.
- Tengo que terminar mi carrera (luego la maestría y más tarde el doctorado).

Si usted pertenece a ese grupo, podría pasarse la vida entera aguardando por el momento perfecto para buscar pareja.

✓ Aquellos que no inventan excusas, pero no levantan ni un dedo para ayudarse a sí mismos. Este grupo cree que la mejor manera de encontrar pareja es esperar tranquilamente a que suene el teléfono. ¡Algo totalmente absurdo!

Cuando uno quiere algo tiene que esforzarse para lograrlo. Por lo tanto, cuanto más ahínco ponga en su búsqueda, mejor será la recompensa.



En los viejos tiempos, cuando las familias vivían cerca, todos conformaban una especie de red para encontrarles pareja a los solteros. En la actualidad, la gente se traslada tanto de un sitio a otro, que esas redes familiares han ido desapareciendo. Para superar una pérdida de tal magnitud, se hace preciso construir la red eslabón por eslabón. En el peor de los casos, si no encuentra pareja, por lo menos hará nuevos amigos. Y en el mejor, hallará a alguien que lo ame y a quien amar.

Si en verdad quiere encontrar pareja, tiene que buscarla. Salga a la calle. Vaya a fiestas. ¡Organice fiestas! Comuníquese a todos sus conocidos que está buscando pareja. Coloque su información en sitios de Internet como Match.com. Visite a una casamentera, si es necesario. No hay por qué sentirse avergonzado.



¿Es sensato recurrir a todas las alternativas, desde conocer a alguien en un bar, hasta charlar en el ciberespacio? Por supuesto que sí. Pero al igual que con cualquier otro tipo de cita a ciegas, debe ser muy cauteloso. Hasta las citas más nefastas, aquellas en las que el candidato se presenta con anteojos de fondo de botella y dientes de caballo, vienen con algún tipo de referencia, alguien que

conoce a esa persona y sabe dónde vive. La gente que usted nunca ha visto cara a cara puede ocultar fácilmente su verdadera identidad y, si quiere hacerle daño, lo conseguirá sin arriesgarse demasiado (vea el Capítulo 15).

De todos modos, la mayoría de esas personas son como usted: gente agradable, aunque algo solitaria. Pero, de todos modos, es preciso que tome precauciones elementales:

- ✓ No precipite las cosas. Antes de conocerse personalmente, comuníquense durante un tiempo a través del correo electrónico y el teléfono.
- ✓ Asegúrese de que el primer encuentro sea en un lugar público bien iluminado, como un restaurante o un bar muy concurrido. (En el Capítulo 15 hallará más consejos útiles para ese primer encuentro con alguien a quien solo conoce a través de la Internet.)
- ✓ No revele su información personal demasiado rápido. Al inicio es preferible que lo llamen a su trabajo o a su celular.
- ✓ En esa primera cita, regrese a casa en un taxi, sin compañía.

Recuerde: la calle es una jungla, y usted no es Tarzán.

El síndrome del amor a primera vista

Aquellos que padecen del síndrome del “amor a primera vista” también pueden terminar sintiéndose terriblemente mal. Los franceses lo llaman *le coup de foudre*, “el golpe de un rayo”. Por suerte, es muy raro que a alguien le caiga un rayo, literalmente. Sin dudas, el amor a primera vista sí existe. Dos personas se conocen en una fiesta, salen a contemplar el atardecer (o el amanecer) y, a partir de ese momento, viven juntos y felices durante toda la vida. La experiencia es fantástica para esos poquísimos con tan buena suerte; pero, para la mayoría, esperar por el amor a primera vista solo trae desdicha.



Si solo busca la atracción instantánea, es probable que esté tratando de ahorrarle el tiempo y el esfuerzo necesarios para que fructifique una relación. Si únicamente está dispuesto a aceptar el amor a primera vista, entonces prepárese para los problemas que se avecinan:



- ✓ Tal vez mire a los ojos de millones de personas, y nunca salgan estrellitas. O, quizás, sienta ese flechazo por alguien a quien no verá de nuevo porque iba en un ómnibus que viajaba en sentido contrario al de usted. Cada semana, en el periódico neoyorkino *The Village Voice* aparecen anuncios de individuos que buscan a esa persona con quien cruzaron apenas una mirada fugaz. Hay quienes creen que esos anuncios son románticos; a mí me parecen tristes. Muchas veces, quienes se dejan llevar por estas ideas delirantes terminan viejos y solos.

- ✓ Mientras espera por su Venus o su Adonis, no les está dando una oportunidad a otras personas; sin embargo, con el tiempo, una de ellas podría resultar ser el amor de su vida.
- ✓ Tal vez siempre termine enamorándose de la persona que no lo quiere a usted.

En el libro *Dating For Dummies*, 2nd Edition, escrito por el doctor Joy Browne (Wiley), hay muchos más consejos sobre cómo encontrar pareja.

Confíe en sí mismo

Muchos de los problemas que la gente enfrenta para encontrar pareja se originan en la falta de autoestima. Si usted no está convencido de que merece encontrar una pareja, entonces le será muy difícil lograrlo. Quizás se involucre en situaciones destinadas al fracaso como una forma de sabotear sus posibilidades de hallar a alguien. El problema es que, en el fondo, usted no se cree merecedor de una pareja.

Pero sí se la merece. Usted puede tomar las riendas de su vida y hacer los cambios necesarios para convertir en éxitos esos fracasos interpersonales. Busque la forma de erguirse, alzar la cabeza, poner una sonrisa y salir a conquistar el mundo. ¡Claro que puede hacerlo!

Tomar el control

¡Ya basta de historias negativas! Ahora voy a contarle una anécdota feliz, con el propósito de mostrarle al menos una forma de encontrar pareja.

Anthony y Rose

Anthony le llevaba 10 años a Rose. Desde hacía algún tiempo andaba buscando a alguien que pudiera convertirse en la futura madre de sus hijos y, cuando conoció a Rose, consideró que ella era esa persona. Estaba decidido a casarse con ella.

Anthony no escatimó halagos. La invitó a los restaurantes más elegantes, y no solo le envió flores el Día del Amor, sino que todos los días le mandaba enormes ramos de flores a su oficina.

A Rose le gustaba Anthony, pero él la inundó de atenciones y ella no estaba lista para algo así. Aún no había pensado en casarse y, por la manera de actuar de Anthony, era obvio que esa idea le rondaba la cabeza.

Aunque había tenido varios novios, ninguno la había tratado como él. Se sentía halagada por tantas atenciones, pero intuía que, si le proponía matrimonio y ella lo rechazaba, probablemente la dejaría. Anthony estaba decidido a salir adelante en su búsqueda y no iba a conformarse con una respuesta negativa.

Rose tomó su decisión justo cuando Anthony lanzó la tan temida pregunta. Sabía que era muy difícil encontrar a alguien con tantas virtudes como él y, como lo amaba, decidió darle el sí. Hasta donde sé, los dos siguen juntos y felices.

Entregarse completamente a sus emociones, como lo hizo Anthony, le permitirá sentirse libre, especialmente si quien está leyendo este libro pertenece al sexo masculino. Por ejemplo:

- ✓ No tendrá que fingir delante de sus amigos, aparentando que en verdad no está tan enamorado.
- ✓ No tendrá que hacer chistes sobre su cita amorosa, para más tarde sentirse culpable cuando la esté abrazando.
- ✓ No tendrá que sentirse mal porque se fue a bailar con su novia en lugar de quedarse a ver un partido con los amigos.

Su pareja no recurrió a artimañas para convencerlo de que se casaran. Usted fue quien tomó la decisión, quien se comprometió a casarse con esa mujer y está feliz de cumplir con su palabra. Poderle decir a alguien: “te amo”, eso sí es libertad. Entregar solamente una parte del corazón significa vivir una farsa que se arrastra como grillete en el tobillo.

Recuerde, usted no está atado a un matrimonio si fue usted mismo quien hizo el nudo.

El Paso Hacia el Compromiso

La mayoría de la gente no llega virgen al matrimonio. Aunque hay quienes lamentan que las cosas hayan cambiado, no estoy aquí para juzgarlo a usted, sino para proporcionarle consejos sobre cómo conseguir lo que desea. Y si lo que usted quiere es una pareja sexual, pero no le interesa el matrimonio, es importante que no olvide los riesgos.

Cómo determinar si vale la pena tener relaciones sexuales con cierta persona

Si no está pensando en casarse, espero que, de todos modos, desee establecer una relación afectiva con su pareja. Expresar amor a través del sexo es mucho más placentero que irse a la cama con alguien a quien verá una sola vez, o que se dedica a la prostitución. Pero ¿cómo sabe si ha llegado el momento de entrar en terrenos sexuales?

La respuesta es una mezcla de reacciones emocionales e intelectuales. Hay quienes dirían cualquier cosa con tal de sostener relaciones sexuales con usted; pero, tan pronto satisfagan la curiosidad, buscarán otro blanco para sus conquistas. Por lo tanto, no confíe ciegamente en todo lo que escucha. Utilice su inteligencia y sus instintos, al igual que su corazón y su deseo sexual. Si alberga sospechas sobre las intenciones de su pareja, entonces no se lance a la intimidad. Y si él o ella no le brindan pruebas de sus verdaderas intenciones, continúe la búsqueda.

Amigos con beneficios

Algunas personas consideran que la mejor forma de satisfacer sus necesidades sexuales sin involucrarse en una relación seria es mantener relaciones íntimas con un amigo o amiga. De ahí el término *amigos con beneficios*. En este caso, cada uno deja claro que no desea tener una relación sentimental. Aunque reconozco que soy chapada a la antigua, cuando digo que esto no tiene sentido me baso en mi conocimiento de la naturaleza humana y no en la forma en que me educaron.

Ni por un segundo creo la historia de que los dos son solamente amigos. Estoy segura de que uno de esos “amigos” está enamorado del otro y prefiere compartir la cama con la persona amada, en lugar de alejarse y sufrir por un amor no correspondido. Puede que un pequeño grupo no se dé cuenta de esos sentimientos; pero, tarde o temprano, lo hará y cuando eso ocurra, solo unos cuantos tendrán la fortaleza de carácter para romper el vínculo sexual. Por lo tanto, según mi punto de vista, los amigos con beneficios únicamente traen dolores de cabeza, enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados. Si lo que necesita es aliviar sus tensiones sexuales, mastúrbese.

Cerrar el Trato: Lograr Que el Matrimonio Funcione

Si ya encontró a esa persona ideal, tal vez el matrimonio esté en el horizonte. Pero hay quienes se casan sin pensar en un compromiso para toda la vida. Si usted ve el matrimonio desde esa perspectiva, quizás eso sea lo que logre. No existe un ser humano perfecto. No hay dos personas que tengan gustos idénticos en todos los sentidos. Los conflictos son inevitables en el matrimonio. Lo raro sería que no surgieran desacuerdos ya que, después de todo, usted y su pareja no son clones.

Su grado de tolerancia a los conflictos depende en gran medida de su entrega al matrimonio. Si usted va al altar con todo tipo de reservas y precauciones, no importa cuántas veces se case, la unión estará destinada a fracasar.

El amor no lo es todo

Piense en el matrimonio como un castillo de naipes. Si simplemente coloca un naipe sobre el otro, la más leve brisa lo derribará. Pero si los pega, probablemente el castillo soportará el más fuerte temporal. *El compromiso es el pegamento que mantiene el matrimonio en pie.*

¿O creía que todo lo que se necesitaba era amor? ¿Pensó que si ambos se amaban podrían sobrevivir a cualquier tempestad? Se asombraría si supiera cuántas personas se aman y no consiguen mantenerse juntas. Lo que les falta no es amor, sino compromiso.

Tal vez ella le da más prioridad a su trabajo. Quizás él no está dispuesto a comprometerse porque quiere tener relaciones sexuales con otras mujeres. O quién sabe si ambos rechazan el compromiso porque están a la espera de alguien mejor. La incapacidad de comprometerse no significa que no haya amor.

El compromiso también le permitirá sortear los conflictos. No hay dos personas que puedan vivir juntas sin reñir, aunque sea de cuando en cuando. Si existe el compromiso mutuo, ambos podrán resolver cualquier conflicto que surja, sin que la relación se afecte.

Conjugar hijos y compromiso

Tener hijos, supuestamente, es un signo de compromiso; pero en estos tiempos ya no se puede contar con eso. Con el ejemplo de tantos padres solteros —especialmente madres— que crían a sus hijos solos, las parejas ya no consideran que los hijos sean razón suficiente para permanecer juntos. No creo que sea correcto tener hijos si uno no está convencido de que la relación es sólida; pero tristemente hay muchas personas que no comparten mi criterio. Y cuando digo “tristemente” no es porque ellos tengan un punto de vista diferente del mío, sino por lo que esto significa para los pequeños.



Para los niños es mucho mejor que ambos padres vivan bajo el mismo techo. Quienes refutan este punto de vista no logran convencerme. No digo que si hay hijos en el medio nunca le aconsejaré a un hombre o a una mujer que se separe de su pareja. Creo que si las dos personas son verdaderamente incompatibles, si constantemente pelean y les transmiten esa infelicidad a los niños, el divorcio es el mejor recurso. Pero en un divorcio no hay ganadores. La situación quizás mejore para todos después de la ruptura, pero el resultado final nunca se compara con una familia completa y funcional.

El caso es distinto si los niños jamás han vivido con el padre o con la madre. Pero si crecieron con sus dos padres, la separación los afectará. Tal vez se sientan culpables del divorcio, aunque no deberían porque casi nunca los niños son el motivo de una ruptura. No obstante, por mucho que se les explique que no es así, no lo creerán. Y, aun si llegaran a aceptar que no tuvieron nada que ver en el divorcio, de todos modos, pensarán que podrían haber hecho algo para evitarlo.

Poner el matrimonio en primer lugar

Entonces, si el amor y los hijos no son suficientes, ¿qué es eso a lo que llaman compromiso? Aunque los componentes varían de acuerdo con cada persona, el concepto básico es el mismo: el compromiso es la voluntad de poner el matrimonio por delante de uno mismo, si fuese necesario.

Todos los matrimonios pasan por pruebas de un tipo o de otro. Tal vez uno de los dos se enferme. Quizás surjan problemas económicos. A veces, los padres ejercen presiones sobre los hijos y sus parejas. En ocasiones, el estrés de trabajar y tener hijos crea conflictos. Y algunas almas desdichadas enfrentan no solo una, sino todas esas vicisitudes.

Pero, de hecho, es más fácil manejar algunas presiones cuando se está en pareja. Si ocurre un desastre natural, como una inundación o un terremoto, es mejor que los dos luchen juntos por salir adelante. Y si llegaran a perder todo lo que atesoraron durante tantos años, al menos, tendrán con quien compartir los recuerdos del pasado.

También hay situaciones que resultan particularmente difíciles para un matrimonio. Si su jefe pretende que constantemente trabaje hasta tarde, usted no solo tendrá que sobreponerse a su propia ira, sino que, cuando llegue a casa, encontrará la mirada recriminatoria de su pareja, harta de quedarse sola, noche tras noche. Cuando uno está entre la espada y la pared y no puede soportar más la presión, entonces se ve forzado a deshacerse del trabajo o del matrimonio.

Fortalecer los lazos matrimoniales

En esta sección me refiero a lo que puede hacer para cuidar de su matrimonio, ya sea que esté casado o si alberga la esperanza de estarlo.

No descuide la comunicación

En un matrimonio no hay nada más esencial que conversar con su pareja. Comunicarse los problemas permite evitar que lleguen hasta un punto donde ya no hay solución. Pero es preciso respetar ciertas reglas:

- ✓ Escuche a su media naranja.
- ✓ Comunique sus ideas de una manera que no provoque peleas; esto significa no humillar, no amenazar y no utilizar sarcasmos.
- ✓ Busque el momento y el lugar precisos para conversar del problema. No inicie una discusión cuando anda a toda prisa, a punto de llegar tarde al trabajo pues lo único que logrará es una competencia de gritos.

Estos son otros consejos para que la discusión fluya con soltura y su matrimonio se mantenga rozagante:

- ✓ **Mantenga los problemas fuera del dormitorio.** No hable de sus problemas sexuales mientras hace el amor. Durante el acto sexual las emociones están a flor de piel y, si en ese momento agrega el catalizador incorrecto, podría desencadenarse una explosión.
- ✓ **No discuta delante de sus hijos.** Si va a discutir sobre un tema relacionado con los niños, no lo haga frente a ellos. De lo contrario, los chicos pueden interpretar el mensaje de forma incorrecta y, si toman partido a favor de uno o del otro, el resultado será contraproducente. Cuando usted y su pareja conversen con sus hijos, muestren siempre una postura común; incluso si no están totalmente de acuerdo. Si los niños reciben mensajes confusos, el resultado final también lo será.
- ✓ **Piense antes de hablar.** Antes de decir algo, piénselo bien. Si sus palabras pueden herir los sentimientos de la otra persona, tal vez debería obviarlas.



✓ **No sea avaro con los halagos.** A todo el mundo le gusta escuchar cosas positivas, así que no escatime elogios. Este consejo es particularmente importante si la otra persona ha puesto su tiempo y su esfuerzo en un proyecto determinado: desde preparar la cena, hasta limpiar el automóvil.

✓ **Fije una hora y un día para conversar.** Si se le hace difícil encontrar un momento para hablar con su media naranja, establezca una hora y un día para hacerlo. Si hay algo que le anda rondando por la cabeza, entonces, hallará tiempo para conversar al respecto. Pero, aunque no tenga un tema específico que discutir, recuerde que, para mantener las líneas de comunicación abiertas, debe usarlas cotidianamente.

Busque un momento en que no haya presiones de tiempo. En otras palabras, si su cónyuge tiene que levantarse temprano, no inicie la plática a la hora de dormir pues, en lugar de prestarle atención, su pareja estará contando las horas que le quedan de sueño. Por otra parte, si necesita decirle algo, acompañelo a la ducha. Después de todo, están casados.

✓ **Rememore momentos agradables.** Conversar sobre los buenos tiempos que han compartido juntos puede ayudar a sanar los malos momentos por los que están atravesando. No guarde el álbum de bodas en un rincón oculto del clóset; en su lugar, póngalo donde sirva como recordatorio de uno de los días más felices de la vida de ambos.

Si quiere más consejos sobre cómo enriquecer la comunicación con su pareja, le recomiendo que lea *Making Marriage Work For Dummies*, escrito por Steven y Sue Klavans Simring (Wiley).

Hacer cosas juntos

La comunicación fluye más fácilmente si usted y su pareja tienen de qué hablar. Si comparten un pasatiempo, siempre habrá un tema de conversación interesante para ambos. El pasatiempo en cuestión puede ser tan simple como leer un libro, o tan complicado como aprender a bailar.

Algunas cosas que puede hacer con su pareja son:

- ✓ **Salir a caminar:** No hay mejor momento para conversar sobre un tema que cuando uno sale a caminar.
 - Disfrutan de privacidad porque están solos.
 - Hay pocos factores de distracción. Si llevan el teléfono celular, no lo respondan a menos que se trate de una emergencia.
 - Caminando gastan energía que, de otra manera, emplearían en pelear. Usted notará que, si discuten sobre un problema mientras están en actividad, pelearán menos por nimiedades.

- ✓ **Ir de paseo:** Sé que cuando hay hijos resulta difícil hallar tiempo y dinero para paseos. Sin embargo, es muy importante que usted y su cónyuge disfruten tiempo a solas. Si los abuelos no pueden ayudar, traten de ponerse de acuerdo con otra pareja para alternar el cuidado de los niños. Si no les alcanza para ir a un restaurante de lujo, pasen por un McDonald's, pidan un Big Mac para llevar y estacionense en algún lugar donde puedan departir tranquilamente durante una hora o más. O, aún mejor, preparen un almuerzo y váyanse de picnic.
- ✓ **Ponerle cerradura a la alcoba:** Siempre me sorprende encontrar parejas que no lo hacen. Los niños deben saber que algunas veces mamá y papá quieren estar a solas, ya sea para hablar o por razones de carácter más privado. Un pestillo simple cuesta aproximadamente un dólar y es la mejor inversión que puede hacer. No solo le proporcionará privacidad, también servirá para que sus hijos aprendan que los padres que se quieren necesitan tiempo a solas.
- ✓ **Bajar el volumen:** Hay quienes no pueden vivir sin un sonido de fondo, bien sea la televisión, la radio o un disco de música. Incluso si ese sonido no es lo suficientemente alto como para interrumpir la plática, de todos modos, es un factor de distracción. Como de por sí las parejas disponen de poco tiempo para conversar, es importante que cada vez que tengan esa oportunidad, se dediquen total atención. Y, por favor, cuando vayan en el auto, no enciendan inmediatamente la radio. Ese puede ser un magnífico momento para conversar, si evitan que un locutor se robe el *show*.
- ✓ **Organizarse y asignar prioridades:** Cuando uno vive a toda prisa, con mil cosas por hacer, resulta fácil dispersarse. Día tras día, pospone las conversaciones con su pareja; y, aunque viven bajo el mismo techo, la palabra "luego" se convierte en "más tarde", y "más tarde" realmente significa "nunca". Por supuesto, ambos tienen cosas que hacer; pero ¿son todas más importantes que conversar con su media naranja? Prepare una lista de deberes (vestir a los niños, pasear al perro) y asígnele un lugar prioritario a conversar. De hecho, cada día o cada semana reserve un tiempo para hacerlo. Esto debe convertirse en un ritual.
- ✓ **Dejar que responda la contestadora o descolgar el teléfono:** Aunque me encanta el teléfono y lo utilizo por horas y horas diariamente, no creo que ese artefacto deba acaparar toda nuestra atención. En ocasiones, es importante impedir que el teléfono se interponga en lo que hacemos. Si finalmente ambos encontraron un momento para sentarse y conversar, interrumpir ese valioso tiempo para hablar con otros no tiene sentido. Nadie es más importante para usted que su pareja, ¿no es así?

Estar juntos a pesar de la distancia

Cuando el papel y la pluma eran la única forma de comunicarse a distancia, la gente se escribía cartas. Pero, ahora que las máquinas de escribir son cosa del pasado y que las computadoras y el correo electrónico nos facilitan la tarea, las personas cada vez se escriben menos.

- ✓ Si tiene media hora libre y su pareja está lejos, hágale una carta. Cuénteles cómo se siente para que tenga noticias suyas hasta que se presente la oportunidad de conversar. Si se la hace llegar por correo regular o a través de la Internet es cuestión suya, pero envíela.
- ✓ Coloque notas donde su pareja pueda encontrarlas. Pero ¡cuidado! Si sus mensajes son solo para delegar tareas, en vez de esperarlos con entusiasmo, su esposo se espantará ante la simple idea de hallar una de esas notitas.



Es buena idea escribir lo que quiere comunicarle a su pareja, a modo de recordatorio. ¿Cuántas veces le ha dicho a su media naranja: “Tenía algo que contarte, pero no recuerdo qué era”? Si anota sus ideas, nunca tendrá ese problema.

Como es tan fácil perder la comunicación con la pareja, mantenerla viva debe convertirse en una prioridad.

El sexo y el matrimonio

Aunque la mayoría de la gente no pronuncia la palabra *orgasmo* en sus votos matrimoniales, brindar y recibir satisfacción sexual es algo que está implícito en el matrimonio. Pero la unión sexual entre marido y mujer aporta mucho más a la pareja que el simple desahogo de las necesidades sexuales: también proporciona intimidad, otro componente importante de ese lazo que los mantiene juntos.

Los matrimonios necesitan intimidad porque ésta les demuestra al mundo y a la propia pareja que realmente están unidos por un vínculo especial. Por supuesto, esto no significa que no se deban establecer límites, pero cuantos menos existan, mayor será la intimidad entre ambos. Y no me refiero solamente a la intimidad física. Estar desnudos uno junto al otro es placentero, pero también debe permitir que su pareja conozca lo que hay en su mente. Si cada quien esconde sus esperanzas, sus sueños y sus anhelos, terminarán volviéndose extraños en asuntos fundamentales, lo cual resulta nefasto para un matrimonio.



Sin embargo, la intimidad se lleva a veces demasiado lejos cuando, por ejemplo, uno de los cónyuges eructa estruendosamente como si su media naranja no estuviese presente. Eso no es intimidad, es grosería. Independientemente de la confianza que exista entre ambos, nunca deben perderse el respeto. Incluso, si la intimidad llega hasta el baño, no veo nada de malo en realizar ciertas funciones corporales delante del otro, pero eso no le da licencia a nadie para convertir el resto de la casa en un cuarto de baño.

No compitan entre sí

Si hay algo que puede destruir la intimidad entre marido y mujer es la competencia, cuando cada uno lleva una lista de lo que hace el otro.

- ✓ Como él hizo tal cosa, yo no voy a hacer esto.
- ✓ Como ella no me dejó hacer esto, no voy a dejar que haga aquello.
- ✓ Como el año pasado no fue conmigo al baile, este año no iré al picnic de su familia.

Cada vez que usted mira al marcador, destruye un pedazo de su matrimonio. La pareja nunca debe jugar en equipos rivales, sino en el mismo. Recuerde: si uno gana y el otro pierde, ¡la relación es la que pierde!

Por supuesto, los compañeros de equipo también riñen. El matrimonio perfecto no existe: hay cosas que no salen bien y la relación pasa por altibajos. Pero, si el objetivo de ambos es mantener la intimidad, estar cerca el uno del otro, ambos hallarán la forma de superar esos problemas y seguir adelante. Si usted deja de pensar así y empieza a ver su matrimonio como una competencia, muy pronto su relación se convertirá en eso y dejará de ser un matrimonio.



No hay sensación en el mundo como la de estar con la persona que uno ama. Durante las relaciones sexuales, la intensidad de la unión es fabulosa; pero ese sentimiento también puede convertirse en fuente de energía y bienestar durante las 24 horas del día. Esfuércese por construir un matrimonio en el que usted y su pareja sientan que verdaderamente están juntos en esta vida. No lo lamentará: le doy mi palabra.

Capítulo 5

Se Trata de Control: Los Anticonceptivos y el Sexo

En Este Capítulo

- Los métodos anticonceptivos
- Cuáles son sus opciones
- Los mitos sobre el control de la natalidad: ¿qué tienen de cierto?
- Cómo enfrentar un embarazo no deseado

El primer paso es decidir con quién tener relaciones sexuales. El segundo es saber qué hacer antes de llegar a ese momento, teniendo en cuenta las posibles consecuencias del acto sexual. En otras palabras, es preciso tomar precauciones para no contraer una de las muchas enfermedades de transmisión sexual que pululan en estos tiempos, o para no provocar un embarazo indeseado. Casi todo este capítulo está dedicado al control de la natalidad, mientras que en el Capítulo 19 profundizo en el tema de cómo prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

Antes de tener relaciones sexuales, hable con su pareja sobre los métodos anticonceptivos y lleguen a un consenso. Aunque la conversación parezca embarazosa, a la larga será útil en dos sentidos: uno, podrán evitar un embarazo no deseado, y dos, al abrir líneas de comunicación sobre este tema fundamental, les será más fácil conversar sobre sexo cuando lleguen a la intimidad. Esto tendrá un impacto positivo en su desempeño amoroso porque, para disfrutar el sexo a plenitud, es preciso comunicarse las necesidades sexuales.

Por Qué Usar Anticonceptivos

El acto sexual siempre tiene dos resultados potenciales: sentir placer y traer un bebé al mundo. En algunos momentos de la vida usted querrá combinar ambos, pero la mayoría de las veces solo desea uno. Ahí es donde entran en juego los métodos anticonceptivos. Si no tiene motivos para preocuparse por un embarazo no deseado, disfrutará más las relaciones sexuales. Y lo mismo funciona a la inversa: si no desea quedar embarazada y tiene relaciones íntimas sin utilizar un método anticonceptivo, disfrutará mucho menos el acto sexual.

Protegerse de las enfermedades de transmisión sexual

Si bien hay que protegerse de los embarazos fortuitos, también es importante tomar precauciones para no contraer enfermedades de transmisión sexual. En este libro le dedico un capítulo completo a ese tema (Capítulo 19), pero, como ambos temas están relacionados, aquí mismo voy a mencionar algunos hechos concretos.

Algunos de los métodos anticonceptivos a los que me refiero en este capítulo funcionan perfectamente para evitar embarazos, como la píldora anticonceptiva, por ejemplo, pero no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual. En verdad, el condón es el único que brinda protección contra estas enfermedades, a pesar de que no es el método más eficiente para evitar embarazos. Esto quiere decir que, para lograr ambos resultados, tal vez deba usar al mismo tiempo dos métodos anticonceptivos.

Admito que todo esto es algo incómodo, lo cual explica por qué muchas personas no usan ningún tipo de protección (al menos de cuando en cuando), y por qué los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual pululan a su antojo. Por lo tanto, si va a tener relaciones sexuales, aprenda a evitar los embarazos y las enfermedades venéreas, y le garantizo que disfrutará mucho más.

Prevenir el resultado natural

Como he mencionado varias veces en este libro, el principal propósito de las relaciones sexuales, desde el punto de vista de la evolución, no es el orgasmo. El coito es la forma en que nuestra especie, *Homo sapiens*, se reproduce. Y el placer sexual es un incentivo para que realicemos nuestra labor reproductiva.

No he cambiado de idea con respecto a lo anterior. Durante casi toda la historia de la humanidad el placer sexual y la reproducción fueron inseparables, pero en la última mitad del siglo XX y la primera parte del siglo XXI esa realidad dio un vuelco.

Ahora podemos disfrutar el sexo a plenitud y tener orgasmos maravillosos, con muy poco riesgo de concebir un bebé si aún no estamos listos para ser padres. Y, cuando llegue el momento de establecer una familia, podemos decidir cuántos hijos tendremos y hasta elegir cuándo traeremos los niños al mundo.

Hay quienes no creen que esta libertad sea una señal de progreso. Muchos líderes religiosos condenan el concepto del sexo recreacional (cuyo único objetivo es proporcionar placer). Y, como soy tachada a la antigua y conservadora, repito una y otra vez que las aventuras de una sola noche no son una buena idea, aunque técnicamente se puedan tener relaciones sexuales con cientos de personas sin procrear.

Sin embargo, el propósito de este libro no es debatir sobre las consecuencias morales de la revolución sexual. Tal vez algún día decida comprar el libro *Morality For Dummies*, pero, mientras tanto, si quiere profundizar en el tema tendrá que buscar otra fuente.



Voy a limitarme a repetir, otra vez, que el acto sexual entre dos individuos que tienen una relación sólida es mucho más placentero que entre dos personas que apenas se conocen. Y no digo esto con el propósito de estigmatizar otros tipos de comportamiento, sino porque creo sinceramente que, si sigue este consejo, su vida sexual mejorará.

Lo que sí me molesta tremendamente es que la gente no tome precauciones para evitar los embarazos. Aunque soy partidaria de que las mujeres tengan derecho a decidir si quieren hacerse un aborto, preferiría ver un mundo en el que los embarazos no deseados no ocurrieran y, por consiguiente, el aborto desapareciera de raíz. No existe un anticonceptivo perfecto; por lo tanto, acabar del todo con el aborto aún no es posible. Pero, si aquellos que no quieren tener un bebé utilizaran por lo menos algunos de los métodos anticonceptivos a los que me refiero en este capítulo, la sociedad estaría encaminándose en la dirección correcta.

La sociedad ha progresado mucho desde que en 1980 abrí nuevos caminos repitiendo incansablemente en mi programa de radio que la gente debía utilizar métodos anticonceptivos. De acuerdo con el Instituto Alan Guttmacher (un prestigioso centro de investigaciones sobre planificación familiar y salud sexual), en 1982 solo el 56 por ciento de las mujeres entre 15 y 44 años utilizaban anticonceptivos. En el 2004 esa cifra alcanzó el 90 por ciento. Sin embargo, en los Estados Unidos cada año se reportan más de

3 millones de embarazos no deseados. Y, según el instituto, 3 millones de mujeres en edad fértil, sexualmente activas, que no utilizan anticonceptivos, son responsables de casi la mitad de esos embarazos (47 por ciento); mientras que 39 millones de mujeres que sí usan métodos de control de la natalidad aportan el 53 por ciento restante.

Por eso sigo librando la misma cruzada. De hecho, una de las principales razones por las que acepté escribir este libro fue por la oportunidad de insistir en la importancia del control de la natalidad. Y, si tan siquiera logro evitar un solo embarazo no deseado entre todos mis lectores, habré cumplido con una tarea importante. Por lo tanto, preste atención a lo que explicaré en este capítulo, porque lo que le ocurra a usted en los meses y años por venir tendrá impacto en su vida y también en mi reputación.

Métodos Anticonceptivos: Hay Opciones

Existen cuatro tipos fundamentales de métodos anticonceptivos:

- ✓ Esterilización
- ✓ Métodos hormonales
- ✓ Métodos de barrera
- ✓ Métodos naturales de planificación familiar

De acuerdo con el Instituto Alan Guttmacher, el 60 por ciento de las mujeres en edad fértil que utilizan anticonceptivos recurren a métodos reversibles de planificación familiar, como el condón o la píldora. El 39 por ciento restante usan métodos más permanentes: el 27 por ciento se somete a la ligadura de trompas, y en el 9 por ciento de los casos el hombre opta por la vasectomía. La esterilización femenina es el método más usado entre las mujeres de más de 34 años. Las mujeres que se encuentran en los veinte prefieren la píldora, y una tercera parte de las adolescentes sexualmente activas utilizan el condón como método anticonceptivo principal.

Hoy en día, a consecuencia del sida, son muchas más las mujeres que usan condón. De acuerdo con el Instituto Alan Guttmacher, en el año 2002 la cantidad de mujeres que utilizaban condones ascendía al 18 por ciento, mientras que entre las adolescentes esa cifra era del 27 por ciento. Aunque el uso de dispositivos intrauterinos aumentó ligeramente (hasta el 2 por ciento), el del diafragma disminuyó de forma considerable, por lo que estadísticamente se encuentra en un 0 por ciento.



Recuerde que solo uno de estos métodos anticonceptivos, el condón, reduce significativamente el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual. El condón no es el método más efectivo de control de la natalidad (aunque es mucho mejor que nada), pero constituye una pieza vital en la guerra contra el sida y otras enfermedades venéreas (vea el Capítulo 19). Por lo tanto, si su relación no es estable, o si su pareja tiene otros compañeros sexuales, le recomiendo que siempre tenga condones a mano, ¡y que los use!

Esterilización

Existen dos métodos fundamentales de esterilización: uno para las mujeres (*ligadura de las trompas*) y otro para los hombres (*vasectomía*).

Ambos métodos de esterilización tienen ciertas ventajas en comparación con otros métodos anticonceptivos.

- ✓ Son procedimientos que se hacen solamente una vez.
- ✓ Resultan muy efectivos.
- ✓ No tienen efectos secundarios.
- ✓ No afectan el funcionamiento sexual.
- ✓ Eliminan las preocupaciones sobre la posibilidad de un embarazo.

La principal desventaja de la esterilización es su carácter permanente. Si más tarde cambia de idea y quiere tener hijos, le será muy difícil o tal vez imposible lograrlo.

Muchas personas se sorprenden cuando se enteran de que la esterilización es el método más popular de control de la natalidad. Yo casi nunca la recomiendo, por su carácter irreversible. Sin embargo, esa misma característica de perpetuidad, junto con la seguridad de saber que el riesgo de embarazo es muy pequeño, lleva a muchas personas a elegir la esterilización, especialmente si consideran que, debido a su edad, ya no quieren tener hijos. Pero este método, que implica por lo menos una cirugía menor, puede tener complicaciones, entre ellas problemas a causa de la anestesia, hemorragias, infecciones, lesiones en otros órganos, y la posibilidad de fallo.



Ligadura de las trompas

El método de esterilización femenina se conoce comúnmente como *ligadura de las trompas*, aunque este tipo de esterilización se puede realizar de otras maneras.

Breve historia de los métodos anticonceptivos

Desde hace mucho tiempo, los seres humanos han venido tratando de separar el sexo del embarazo. Ya en 1850 a. C. los antiguos egipcios probaron diferentes ingredientes para matar los espermatozoides (*espermicidas*), entre ellos la miel, el carbonato de sodio y el excremento de cocodrilo. (Y ¿todavía usted se queja del condón?)

Finalmente, la versión egipcia de la planificación familiar evolucionó hasta convertirse en algo menos exótico. Alrededor del año 1550 a. C. las mujeres egipcias usaban tampones hechos de algodón remojado en acacia fermentada. Sí, también es un método raro, pero sin dudas suena mejor que el excremento de cocodrilo.

¿Se pregunta cómo sabemos todo esto? Los egipcios acostumbraban a enterrar las recetas de estos métodos anticonceptivos junto a los cadáveres de las mujeres para que no salieran embarazadas en el más allá.

Varias personas, en diferentes momentos de la historia, inventaron otros objetos que las mujeres debían insertarse en la vagina para evitar embarazos, como discos hechos de cera de abeja, papel aceitado y algas marinas. En el siglo XVIII, el célebre Casanova parecía tener cierto éxito colocando la mitad de un limón exprimido en el cuello del útero de la mujer, en lo que sería el precursor del diafragma de hoy en día, solo que mucho más ácido.

A esos dispositivos se les llamaba *pesarios*. Investigadores británicos catalogaron más de 120 tipos de barreras vaginales que se utilizaban en Inglaterra y sus colonias durante el siglo XIX. Aunque el sol nunca se ponía al mismo tiempo en el vasto imperio británico, todo parece indicar que, al caer la noche, la actividad era intensa, independientemente de donde fuera.

Regresemos por un distante al desierto para encontrar el origen del primer anticonceptivo femenino que no es de barrera, el *dispositivo intrauterino* (DIU). Se dice que los hombres que recorrían el desierto a lomo de camello colocaban piedras pequeñas en el útero de las hembras para que no salieran embarazadas durante el trayecto por el desierto de Sahara, y unos inventores británicos perfeccionaron esa técnica hasta crear los dispositivos intrauterinos a finales del siglo XIX.

Más tarde, en 1959, la píldora anticonceptiva fue aprobada por primera vez en los Estados Unidos por la Food and Drug Administration, un hecho que marcó el inicio de la revolución sexual. Por primera vez las mujeres podían controlar su capacidad reproductiva (y su ciclo menstrual) tomando una píldora cada día, con lo que se eliminó el temor a quedar embarazadas sin desearlo.

Pero no debemos olvidar la parte masculina de la población, cuyo método anticonceptivo principal es el condón. Según dicen, su nombre se debe a un tal doctor Condom, que supuestamente fue médico de la corte del rey Carlos II de Inglaterra, en el siglo XVII. El condón que él creó estaba hecho de intestinos de oveja perfumados. En realidad, el italiano Fallopius (quien identificó las trompas de Falopio) había creado el primer condón 100 años antes. Su objetivo fundamental no era evitar embarazos, sino prevenir las enfermedades venéreas, y en eso su invento resultaba muy eficiente, según las investigaciones de Falopio. Muchos años después, seguimos usando el condón porque nos permite protegernos de la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual.

Las trompas de Falopio son los conductos donde el óvulo es fecundado por el primer espermatozoide que lo encuentra (vea el Capítulo 1). Si estos dos conductos se cortan y se atan, los óvulos y los espermatozoides jamás se encontrarán (vea la Figura 5-1). En casos poco comunes, las trompas vuelven a crecer y la mujer puede quedar embarazada, pero esto solamente ocurre en 12 de cada 1.000 mujeres. Si a esta cifra le sumamos los procedimientos quirúrgicos hechos de forma incorrecta, el riesgo aumenta a 18 de cada 1.000 operaciones.

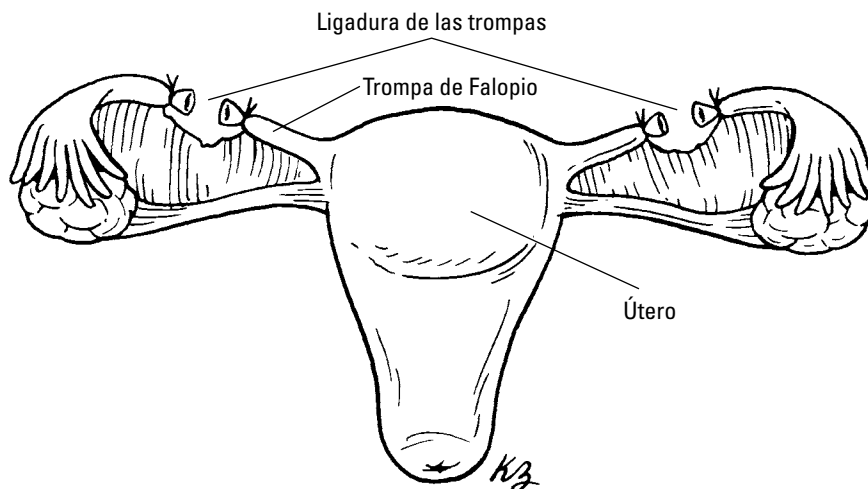


Figura 5-1:
Ligadura de
las trompas

Como puede suponer, la ligadura de las trompas se realiza a través de un procedimiento quirúrgico que en la mayoría de los casos se hace de forma ambulatoria (en un hospital o en una clínica), con anestesia local y en menos de 30 minutos. El costo de la operación oscila entre US\$1.000 y US\$6.000, pero es un gasto en el que se incurre una sola vez, a diferencia de otros métodos anticonceptivos como el condón o las píldoras.

Es posible que surjan ciertas complicaciones relacionadas con el procedimiento, como hemorragias, infecciones o una reacción negativa a la anestesia. Sin embargo, estas complicaciones no son frecuentes y pueden resolverse con facilidad.

Las mujeres pueden elegir entre varios tipos de esterilización tubárica, pero usualmente su decisión se basa en otros factores médicos.

- ✓ Uno de los dos tipos más comunes de ligadura de las trompas es la cirugía *laparoscópica*.
 - Primero, se inyecta un gas inocuo (dióxido de carbono) en el abdomen para inflarlo. Esto permite que el cirujano tenga mejor visibilidad de los órganos.
 - A través de una pequeña incisión, el cirujano inserta un instrumento en forma de vara, llamado *laparoscopio*. El laparoscopio tiene una “cámara” y una luz que permiten localizar las trompas.
 - Finalmente, ya sea con ese mismo instrumento o con otro, se realiza la operación de cortar y atar las trompas. Las complicaciones son poco comunes.
- ✓ Otro método bastante común es la *minilaparotomía*, similar a la laparoscopia, aunque no se necesita un instrumento de visualización. Este procedimiento se realiza dentro de un plazo de 48 horas después del parto, cuando el abdomen todavía está agrandado y es más fácil ver los órganos internos.
- ✓ La *laparotomía total* se usa con mucha menos frecuencia que los métodos anteriores, pues es un procedimiento de cirugía mayor. Esta técnica requiere una herida más grande, anestesia general, hospitalización por un período de dos a cuatro días y varias semanas para que la mujer se recupere completamente.
- ✓ Los *procedimientos vaginales* son otra opción, pero casi nunca se llevan a cabo debido a que el riesgo de infección es mayor.
- ✓ Por último está la *histerectomía*, que consiste en extirpar el útero mediante un procedimiento quirúrgico. La histerectomía es una cirugía mayor y casi nunca se utiliza solamente como método de esterilización. En su lugar, se practica para corregir problemas médicos y, como consecuencia de ella, se produce la esterilización. En este procedimiento a veces no se extirpan las trompas, pero sin el útero el embarazo resulta imposible.

Con cualquiera de los métodos de esterilización de las trompas, los órganos sexuales femeninos continúan funcionando normalmente; es decir, la mujer sigue ovulando, tiene sus dos hormonas femeninas y no se interrumpe su ciclo menstrual. Los óvulos, que continúan liberándose mensualmente, se disuelven como cualquier otra célula que no se usa. (Recuerde que el tamaño del óvulo es microscópico, por lo que su presencia no puede hacerle ningún daño.)

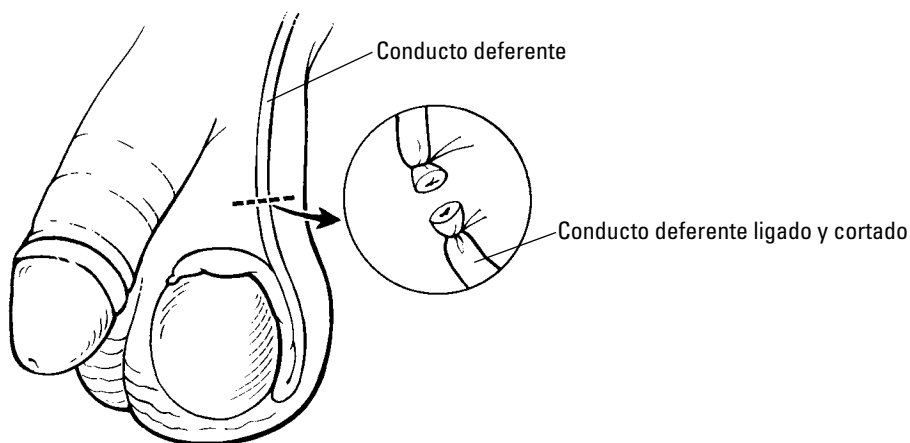
Después de la esterilización, el funcionamiento sexual sigue siendo igual o incluso mejora, pues la mujer ya no tiene que preocuparse por la posibilidad de quedar embarazada. Pero recuerde que si se somete a uno de estos procedimientos, nunca más podrá tener hijos. Aunque soy de las personas a las que no les gusta decir “nunca”, teniendo en cuenta la cantidad de mujeres que eligen la esterilización, creo que formo parte de la minoría.

Vasectomía



La versión masculina de la esterilización, la vasectomía, también es un procedimiento quirúrgico ambulatorio. En la vasectomía, los conductos que transportan los espermatozoides (*conductos deferentes*) se cortan y se ligan (vea la Figura 5-2). Muy raramente los conductos crecen y se vuelven a unir. Solo 1 de cada 1.000 hombres que se someten a la vasectomía provocan un embarazo durante el primer año de la operación.

Figura 5-2:
La vasectomía, el equivalente masculino de la ligadura de trompas.



Una de las diferencias entre la esterilización masculina y femenina es que en el organismo del hombre quedan algunos espermatozoides después de la operación. Por lo tanto, durante las primeras 20 o 30 eyaculaciones tendrá que utilizar otro método anticonceptivo. Con una prueba sencilla de laboratorio se determina si ya no hay espermatozoides en el semen. Su médico puede proporcionarle más detalles sobre el particular.



Algunos hombres piensan que la vasectomía afecta su potencia sexual, pero ese temor carece de fundamento. Después de la vasectomía, el hombre no siente ningún cambio en su desempeño sexual, pues mantiene la capacidad de tener erecciones y eyacular.

El único cambio que ocurre con la vasectomía es que, después de un tiempo, el semen ya no contiene espermatozoides. Como los espermatozoides constituyen entre el 5 y el 10 por ciento del volumen del semen, el hombre que se somete a este procedimiento no notará ninguna diferencia y sus hormonas no se afectarán. Los testículos continuarán produciendo espermatozoides, pero el cuerpo los absorberá.

La vasectomía es mucho más económica que la ligadura de trompas (entre US\$250 y U\$500). Sin embargo, tratar de revertir el procedimiento cuesta mucho más que hacérselo. Para revertir una vasectomía se requiere microcirugía y en muchos casos no se logra el objetivo deseado. Por lo tanto, la vasectomía se considera como un procedimiento permanente.

Se han hecho intentos de crear una vasectomía reversible colocando una válvula en lugar de cortar los conductos deferentes, pero hasta ahora no han funcionado. Esos diablillos, los espermatozoides, siempre se las arreglan para encontrar la salida.



Los investigadores continúan estudiando la vasectomía y sus efectos. Por lo tanto, antes de someterse al procedimiento, pídale a su médico que le informe qué hay de nuevo en este campo.

La píldora y otros métodos hormonales

Los antiguos griegos creían que nuestros temperamentos y nuestras funciones corporales eran controlados por lo que llamaban los *cuatro humores*: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Y como mi exproductor de televisión y buen amigo proviene de esas tierras, me consta que algunos griegos creen que fueron ellos quienes lo descubrieron todo. En este caso tenían la razón, aunque se equivocaron un poco en los detalles.

El sistema endocrino segrega cerca de 50 hormonas diferentes. Estas *hormonas* son sustancias químicas que pasan directamente del torrente sanguíneo a varios de nuestros órganos, y controlan su funcionamiento. Las hormonas que tienen que ver con el sexo y la reproducción son vitales para el funcionamiento de esos sistemas, por lo que, al controlarlas, podemos modificar el funcionamiento reproductivo con gran precisión. La píldora anticonceptiva funciona exactamente de esa forma, evitando el embarazo mediante el uso de hormonas.

La píldora

La píldora es un método muy efectivo de control de la natalidad —casi tanto como la esterilización— siempre y cuando la mujer se tome la pastilla sin fallar. Como la píldora eliminó casi por completo el riesgo al tener relaciones sexuales, se afirma que fue el factor que dio inicio a la revolución sexual de los años sesenta, cuando se generalizó el uso de anticonceptivos orales.

De entonces para acá, la píldora ha cambiado mucho. Aunque los ingredientes activos son básicamente las mismas hormonas que produce el organismo de la mujer para regular el ciclo menstrual (estrógeno y progesterina), la dosis presente en las primeras píldoras anticonceptivas era tan alta que provocaba efectos secundarios. En la actualidad se utilizan dosis más pequeñas, por lo que esos efectos se han reducido considerablemente.

Hoy en día existen dos tipos de píldoras:

- ✓ Las *píldoras de combinación*, que contienen estrógeno y progesterina, e impiden que se liberen los óvulos.
- ✓ Las llamadas *minipíldoras*, que solamente contienen progesterina.

La píldora puede impedir que la mujer ovule, pero principalmente evita el embarazo haciendo más espeso el moco cervical, de modo que los espermatozoides no puedan penetrarlo. La píldora también provoca cambios en el recubrimiento uterino, que se vuelve menos receptivo a la implantación del embrión.



Si usted usa la píldora anticonceptiva, tiene que tomarla todos los días, si es posible a la misma hora —por la mañana, por ejemplo—, para que las hormonas funcionen mejor. (Cuando se usa la píldora de combinación, las hormonas se dejan de tomar durante siete días cada mes para permitir el sangramiento, que simula el flujo menstrual natural.) En la mayoría de los casos, la mujer debe continuar tomando píldoras tipo placebo durante esos días, con el propósito de que no pierda el hábito.



La tasa de fallo de la píldora está estrechamente relacionada con la constancia en su uso. Por lo tanto, si usted toma anticonceptivos orales y no quiere salir embarazada, siga al pie de la letra las instrucciones de su médico.

Además de evitar embarazos, la píldora ofrece varias ventajas, como, por ejemplo:

- ✓ Menstruaciones más regulares
- ✓ Menos flujo menstrual
- ✓ Menos dolores menstruales
- ✓ Menos casos de anemia por deficiencia de hierro
- ✓ Menos *embarazos ectópicos* (embarazos que se forman fuera del útero)
- ✓ Menos casos de enfermedad inflamatoria de la pelvis
- ✓ Menos incidencia de acné
- ✓ Menos tensión premenstrual
- ✓ Menos incidencia de artritis reumatoidea

- ✓ Menos casos de quistes en los ovarios
- ✓ Protección contra el cáncer del endometrio y del ovario, dos de los tipos de cáncer más frecuentes en la mujer

Cuando se empieza a tomar la píldora, a veces ocurren sangramientos leves entre menstruación y menstruación, lo cual es generalmente un fenómeno temporal.



Algunas mujeres temen que la píldora les cause cáncer del seno o del útero. Se basan en el hecho de que en pruebas con animales las hormonas presentes en los anticonceptivos orales han sido asociadas a esos tipos de cáncer. En la actualidad no hay evidencias científicas de que ese riesgo exista con las dosis que se utilizan hoy. De hecho, se ha demostrado que la píldora reduce el riesgo de cáncer del ovario y del endometrio.

Casi todas las mujeres en edad fértil pueden tomar la píldora anticonceptiva, con excepción de aquellas que tienen más de 35 años y fuman, por los posibles riesgos para su sistema cardiovascular. Algunos estudios han demostrado que este incremento del riesgo para el sistema cardiovascular podría ser aún mayor de lo que se pensaba antes, aunque todavía no se sabe exactamente cuáles son sus implicaciones. Otros trastornos como la diabetes o antecedentes familiares de coágulos sanguíneos, podrían ser razón para no tomar la píldora.

Teniendo en cuenta estos riesgos, el médico es quien debe indicarle la píldora. Como todos los días sale a la luz un nuevo estudio, mantenerse actualizado es todo un reto. Por lo tanto, si piensa utilizar anticonceptivos orales, consulte a su ginecólogo para que juntos determinen si esa opción es la que más le conviene.

La primera consulta cuesta entre US\$35 y US\$175, pero, si va a una clínica, podría resultar más barato. El precio de las píldoras oscila entre US\$15 y US\$35 por mes, aunque tal vez las consiga por menos si las compra en una clínica o a través de la asociación *Planned Parenthood*. Es posible que el programa *Medicaid* y otros programas de salud cubran estos costos.



No se guíe por lo que le recetaron a otra persona, con tal de ahorrarse la visita al médico. Hacerlo podría traerle problemas.

Y debo repetir mi mensaje de alerta sobre las enfermedades de transmisión sexual. La píldora no la protege contra el sida ni otras enfermedades de transmisión sexual, por lo que debe usar un condón siempre que exista el riesgo de contagio.



Si además de la píldora está tomando otros medicamentos, entre ellos antibióticos, pregúntele a su médico si interfieren con su método anticonceptivo. En muchas ocasiones el médico le recomendará utilizar temporalmente una forma de protección adicional.

La píldora anticonceptiva ahora tiene otra ventaja potencial: el fin de la menstruación. La única razón por la que se incluyeron placebos en las píldoras que la mujer debe tomar mensualmente fue para no suprimir la menstruación. La FDA autorizó a las compañías farmacéuticas a vender píldoras que disminuyen o eliminan completamente la menstruación. Lybrel es la primera marca de anticonceptivos orales de uso generalizado que la mujer puede tomar todos los días, por lo que no menstruará mientras continúe tomándola. Yaz y Loestrin 24 hacen que el período de la mujer dure solo tres días cada mes. Y quienes toman Seasonale o Seasonique tienen la menstruación cuatro veces al año.

Depo-Provera

Una alternativa a la píldora es la Depo-Provera, que fue reformulada y ahora contiene menos hormonas. Se consideró que la dosis más alta de hormonas podía causar disminución de la densidad ósea. A la Depo-Provera le llaman “la inyección” pues, en lugar de tomar la píldora diaria o colocarse una varilla en el brazo, usted recibe una inyección subcutánea (no intramuscular) cada 12 semanas.

Por supuesto, las mujeres que odian las inyecciones no eligen este producto. Y, aunque sus efectos secundarios son los mismos que los de la píldora, si les incomodaran, no podrían interrumpir su uso, a diferencia de la píldora. Para que desaparezcan los efectos de la Depo-Provera hay que esperar 12 semanas. Esto también sucede si quiere quedar embarazada, aunque en verdad casi nadie tiene tanta premura por concebir un bebé como para no poder esperar durante un plazo tan breve.

El precio de la inyección oscila entre US\$30 y US\$75. Pero, también en este caso, podría conseguirla más barata en una clínica.

Implanon

Durante muchos años, uno de los métodos de control de la natalidad consistía en insertar bajo la piel del brazo de la mujer cinco varillas que liberaban progestina. Este método, conocido como Norplant, fue retirado del mercado. En el año 2006, la FDA autorizó el uso de un anticonceptivo similar: Implanon, que se coloca en el brazo y resulta efectivo durante tres años. El dispositivo es una varilla delgada del tamaño de un palillo de dientes, aproximadamente.

Las pruebas indican que el Implanon es muy efectivo, entre otras cosas porque no hay que acordarse de tomarlo. Sin embargo, una vez transcurridos tres años, tiene que ir a que le retiren el implante viejo y le coloquen uno nuevo.

NuvaRing

NuvaRing es un anillo flexible y pequeño que la mujer se inserta en la vagina y lo deja ahí durante tres semanas. A la cuarta semana, el anillo debe retirarse y sustituirse por otro. NuvaRing libera hormonas sintéticas, al igual que la píldora, y es más efectivo que esta última pues no hay que acordarse de tomarlo todos los días. El anillo, por lo general, no se sale de la vagina por sí solo, pero, si esto ocurriera y no se coloca nuevamente en un plazo de tres horas, la mujer corre el peligro de quedar embarazada. Sin embargo, como dije antes, todo parece indicar que se trata de un método más efectivo que la píldora.

El precio del anillo es similar al de la píldora, y los efectos secundarios son también parecidos, pues ambos métodos se basan en regular las hormonas femeninas. Lo que cambia es la forma de uso.

El parche — Ortho Evra

Otra manera de suministrar las mismas hormonas es a través del parche. El parche se coloca una vez a la semana, durante tres o cuatro semanas, en los glúteos, el abdomen, el antebrazo o el torso. El precio y la efectividad de este método son más o menos iguales a los de la píldora y el anillo, pero a algunas mujeres se les irrita la piel en esa zona y no pueden usarlo. Teniendo en cuenta que el parche contiene una dosis más alta de hormonas que se suministran a través de la piel, y no por vía oral, la FDA exigió a los fabricantes que incluyeran en el envase una advertencia sobre los posibles riesgos, aunque no existen datos que indiquen que el parche sea más peligroso que la píldora. Para determinar si este es el método adecuado para usted, le recomiendo que hable con su médico antes de utilizar el parche.

Dispositivo intrauterino (DIU)

Los dispositivos intrauterinos (DIU) son la versión moderna de las piedrecillas que los pastores de camellos colocaban dentro del útero de sus animales para que no pudieran concebir (en este capítulo hay un recuadro sobre la historia de la contracepción). Tal vez las piedrecillas sean efectivas en las mujeres, pero no se las recomiendo pues no tienen el visto bueno de la FDA. Los DIU que sí están autorizados son pequeños dispositivos plásticos que contienen una hormona o cobre, y que se insertan en el útero de la mujer. Estos dispositivos funcionan a partir de evitar la fecundación del óvulo o de impedir que el óvulo fecundado se implante en las paredes del útero.



Los DIU han sido objeto de tantas polémicas que para muchas mujeres han dejado de ser una opción. Dalkon Shield, una marca de DIU, fue retirada del mercado hace más de 20 años. Posteriormente, otros fabricantes sacaron sus productos del mercado estadounidense por temor a enfrentar demandas legales. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud y la American Medical Association han calificado a los DIU como uno de los métodos temporales de control de la natalidad más efectivos.

Debido a esta polémica y a que existen dos tipos distintos de DIU (unos contienen hormonas y otros, cobre), es importante que consulte a su médico antes de decidir cuál usará.

Los DIU se insertan en el útero a través del cuello uterino, cuando la mujer está menstruando. Los que contienen cobre deben reemplazarse después de 12 años, mientras que los que liberan una pequeña cantidad de hormonas duran cinco años.



Un componente fundamental de los DIU es un hilo que cuelga del extremo y sale hacia la vagina a través del cuello del útero. Los DIU son muy eficaces, pero en ocasiones pueden salirse inadvertidamente. En ese caso, la mujer puede quedar embarazada. Por lo tanto, es importante verificar regularmente que el hilo se encuentre en su lugar.

La ventaja de los DIU es que, salvo revisar el hilo, usted no tiene que preocuparse por nada más. Además, no modifican los niveles de hormona o de cobre en el organismo de la mujer.

Hay mujeres que sienten dolor en el momento en que le insertan el DIU, y algunas presentan menstruaciones más abundantes durante los primeros meses. Sin embargo, son muy pocas las que sufren infecciones pélvicas. Aún menos frecuentes son los casos en los que el dispositivo es desplazado hacia el interior del útero, lo que causa otro tipo de complicaciones. Con todo y esto, comparados con otras formas de control de la natalidad y especialmente con la opción de no utilizar ninguna, los DIU son más seguros que la mayoría de los demás métodos. (Por supuesto, recuerde que si su relación no es monógama, también debe protegerse de las enfermedades de transmisión sexual.)

El costo del examen médico y de la colocación del DIU oscila entre US\$175 y US\$500.

En el horizonte

Si un día encuentro la lámpara de Aladino y el genio me concede tres deseos, uno de ellos será que se invente el método anticonceptivo perfecto. Hasta hoy, todos los métodos presentan desventajas de uno u otro tipo.

Pero como no creo en el genio de la lámpara, preferiría ver que se invierte mucho más dinero en este campo de investigación. De todos modos, sí se han hecho estudios de los que han resultado algunos adelantos.



En la actualidad se están evaluando varias versiones de una píldora anticonceptiva para hombres. Al igual que la píldora femenina, uno de estos anticonceptivos implica el uso de hormonas. En este caso, la píldora contiene una versión sintética de la testosterona (la hormona masculina), que inhibe la producción de espermatozoides durante una semana aproximadamente. Sin embargo, como la administración de esta hormona por vía oral puede afectar al hígado, la versión masculina de la píldora nunca existirá en forma de pastilla: tendrá que ser inyectable. Este anticonceptivo aún está en fase de prueba y probablemente pasarán muchos años antes de que se encuentre listo. Otra píldora masculina da lugar a espermatozoides deformes que no pueden penetrar el óvulo, y aunque ha tenido éxito en experimentos realizados en ratones, todavía le falta mucho para que se apruebe su uso en seres humanos.

El diafragma, el condón y otros métodos de barrera

El objetivo de los métodos de barrera es impedir que los espermatozoides se encuentren con el óvulo. Si a esta misión se le aplican tácticas militares, lo lógico es comenzar por la abertura más estrecha: el cuello del útero. Casanova fue el primero en probar un método de barrera que consistía en colocar la mitad de un limón sin pulpa en el cuello del útero, pero hoy el látex ha asumido el papel que una vez desempeñaron los cítricos.

El diafragma y el capuchón cervical

El *diafragma* es una copa de látex en forma de domo, poco profunda. Su borde es un aro flexible que se dobla para poder insertarlo en la vagina (vea la Figura 5-3). El diafragma bloquea la parte posterior de la vagina, incluido el cuello del útero, con el propósito de proteger la entrada del “ataque” de los espermatozoides.

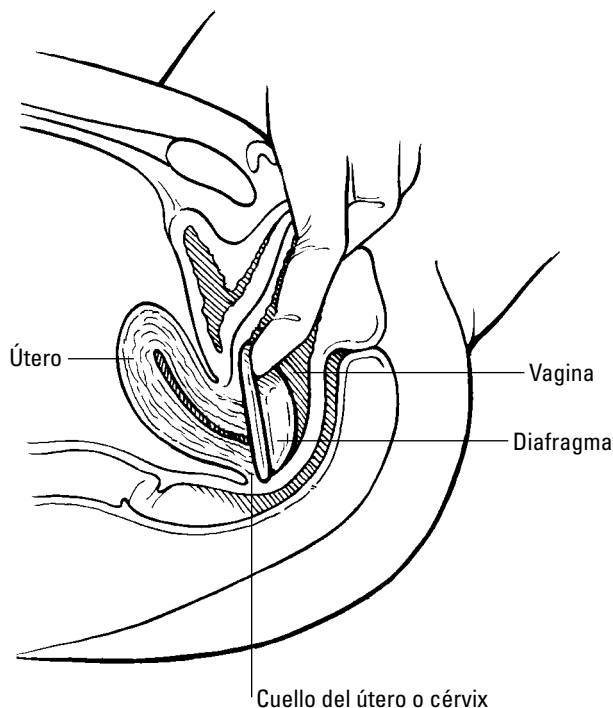
Como los espermatozoides no se rinden fácilmente, el diafragma funciona mejor si se utiliza con una crema o gelatina espermicida. El diafragma no debe retirarse por lo menos hasta seis horas después del acto sexual, de modo que la sustancia espermicida tenga suficiente tiempo para matar todos los espermatozoides. El diafragma puede permanecer en la vagina durante 24 horas, como máximo.

El *capuchón cervical* funciona igual que el diafragma, pero su forma es diferente. Es más pequeño y se ajusta mejor al cuello del útero. Los médicos generalmente recomiendan el capuchón cervical cuando los músculos pélvicos de la mujer no son lo suficientemente fuertes como para mantener el diafragma en su lugar. Sin embargo, como el capuchón queda tan ajustado, algunas mujeres se quejan de que les resulta difícil quitárselo. Este dispositivo no debe permanecer puesto durante más de 48 horas.

Aunque el diafragma y el capuchón cervical no tienen efectos secundarios, no son los métodos anticonceptivos más fáciles de usar.

- ✓ Son molestos de poner no solo porque antes de colocarlos en la vagina hay que ponerles una crema o gelatina, sino que, para que queden bien colocados, es preciso insertarlos cuidadosamente.
- ✓ Aunque estos dispositivos se pueden colocar hasta seis horas antes del coito, de modo que pueda disfrutar su cita amorosa sin interrupciones para ponerse el diafragma, si va a tener relaciones sexuales por segunda vez, es necesario volver a untar el dispositivo con espermicida. En el caso del capuchón, agregar más espermicida queda a su entera discreción.

Figura 5-3:
No insertar correctamente el diafragma es una de las principales razones por las que a veces este método no resulta efectivo.



Durante la menstruación no se puede usar ni el diafragma ni el capuchón cervical.

El diafragma no es tan efectivo como algunos de los otros métodos anticonceptivos a los que me refiero. De hecho, en condiciones normales de uso, 18 de cada 100 mujeres que utilizan el diafragma salen embarazadas durante el primer año. Incluso 6 de cada 100 mujeres que saben cómo usar el diafragma perfectamente, quedan embarazadas. Por otra parte, si no le gusta jugar con sus hormonas o si simplemente no puede hacerlo, el diafragma es una buena alternativa.



Los espermicidas que se utilizan con el diafragma brindan cierta protección contra el sida y otras enfermedades de transmisión sexual, pero no la suficiente. El uso excesivo de estos productos puede provocar irritación, con lo que se incrementa el riesgo de contraer sida. Si tiene la más mínima preocupación en cuanto a la posibilidad de contagiarse, asegúrese de usar también un condón.

Como tanto el diafragma como el capuchón cervical vienen en distintas medidas, es preciso que un médico le indique este tipo de método anticonceptivo. La consulta le costará entre US\$50 y US\$200, mientras que el precio del dispositivo oscila entre US\$15 y US\$50.



El diafragma y el capuchón cervical duran varios años, pero de cuando en cuando debe revisarlos a contraluz para asegurarse de que no muestren indicios de desgaste, fundamentalmente perforaciones. Y, si usted atraviesa algún cambio físico, como un embarazo o una reducción considerable de peso (a partir de 10 libras en adelante), no utilice el dispositivo hasta que el médico vuelva a tomarle las medidas.

La esponja

La esponja es justamente eso, una esponja impregnada de espermicida que bloquea la entrada del cuello del útero. Para comprarla no se necesita receta médica. El uso de la esponja puede causar el llamado síndrome de *shock* tóxico, por lo que nunca he sido muy partidaria de este método anticonceptivo. Por problemas con su fabricación, la esponja fue retirada del mercado estadounidense, pero ha regresado. Por lo tanto, le recomiendo que, antes de decidirse a usarla, lea toda la información escrita en letra menuda.

El condón

Cuando la píldora salió por primera vez al mercado, de buenas a primeras la gente comenzó a relegar al humilde condón a la parte más recóndita de los estantes. Pero con la llegada del sida, el condón regresó a un primer plano gracias a que puede proteger a quienes lo usan de las enfermedades de transmisión sexual.

Dudo que haya alguien mayor de 12 años que no sepa exactamente lo que es un condón, pero, para abordar este tema en profundidad, me referiré a todos los detalles de esta estrella en pleno apogeo de popularidad.

El condón es una funda que cubre el pene e impide que los espermatozoides entren en la vagina. La mayoría de los condones son de látex, aunque algunos se elaboran con tejido animal (usualmente piel de cordero), y ahora también los hay de poliuretano. Aunque más caros, estos últimos son más delgados y fuertes que los condones de látex, no tienen poros y son impermeables a todos los virus, incluido el VIH. Además, son hipoalergénicos, se pueden usar con productos con base de aceite y conducen bien el calor, lo cual supuestamente implica que transmiten mejor las sensaciones.

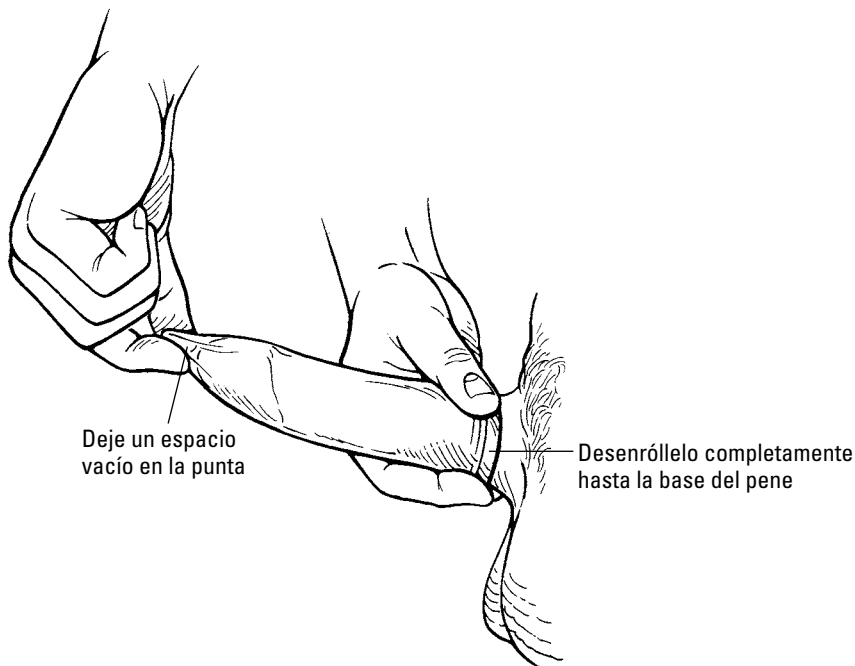


Los condones de piel de cordero tienen orificios microscópicos que, aunque impiden el paso de los espermatozoides, son lo suficientemente grandes como para permitir que los virus entren en la vagina. Por lo tanto, estos condones no ofrecen buena protección contra el VIH.

Los condones se venden en las farmacias, algunos supermercados, tiendas de artículos varios y hasta en las máquinas dispensadoras de los baños públicos. Los condones vienen enrollados, dentro de un sobre. El condón se coloca cuando el pene está erecto, y se desenrolla a lo largo del miembro, dejando una pequeña bolsa en el extremo para recoger el semen. (Si prefiere las explicaciones gráficas, échele un vistazo a la Figura 5-4.) Asegúrese de que no quede aire atrapado en la punta.

Figura 5-4:

Aunque cómo colocarse un condón parezca algo obvio, muchas personas pagan un precio muy alto por no saber tanto como pensaban.



Los tiempos de los condones aburridos quedaron atrás. Ahora los venden en varios colores, diferentes tamaños y un empaque singular. También se pueden comprar condones secos o lubricados, y ¡hasta con sabor! Algunos condones lubricados ya vienen con un espermicida, para protección adicional.

En cuanto a tamaños, durante mucho tiempo los condones se vendían como los calcetines: una sola talla para todos los equipos. Pero ya no es así. De hecho, Condomania tiene condones de 70 tamaños diferentes. Utilizando un kit de medición (*Fit Kit*) disponible en su sitio en la Internet, usted puede medirse el pene para determinar cuál es la talla que mejor le asienta. Por supuesto, la mayoría de los hombres se conforman con los condones de la farmacia, pero esos también vienen en diferentes tamaños. Los hombres con pene pequeño a veces tienen problemas porque se les sale el condón durante el acto sexual. Por lo tanto, deben comprar los que dicen “snugger fit”, que ajustan de forma más ceñida. Entre las marcas que tienen este tipo de condón se encuentran Lifestyle y Exotica. Por otra parte, los hombres que están muy dotados corren el riesgo de romper los condones regulares. Hay una marca llamada Maxxum que fue creada para ese mercado. Si no encuentra estos condones en la zona donde vive, llame a Condomania al 1-800-9-CONDOM (1-800-926-6366), o visite su sitio en la Internet en www.condomania.com.



Si usa condones sin lubricación y decide añadirles lubricante, asegúrese de que sea un lubricante con base de agua, como KY Jelly. Los lubricantes con base de aceite, como la vaselina u otros productos fabricados a partir de aceites minerales o vegetales, entre ellos Reddi Whip, pueden dañar el condón y crear diminutas aberturas en su superficie. El condón se puede deteriorar muy rápidamente; por lo tanto, nunca los use con estos productos.

Quitarse el condón tiene su truco

La parte más complicada de usar un condón es quitárselo. Tenga mucho cuidado de que no gotee, pues si los espermatozoides se escapan de esa pequeña prisión de goma, pueden entrar a través de la vagina y salirse con las suyas, justo lo que usted está tratando de evitar.

- ✓ El hombre o la mujer deben sostener la base del condón hasta que el pene esté fuera de la vagina.
- ✓ Para que el riesgo de goteo sea mínimo, retire el condón antes de que el pene pierda completamente la erección.

Los condones no son perfectos

A pesar de que el condón no presenta prácticamente ningún riesgo para el hombre (a menos que sea alérgico al látex), no es el método más efectivo para evitar embarazos. Doce de cada 100 mujeres cuyas parejas usan condón quedan embarazadas durante un año típico de uso, pues los condones se

pueden romper o el semen puede escaparse en el momento en que el hombre retira el pene de la vagina. Obviamente, cuanto más cuidadoso sea en el uso del condón, más efectivo resultará. Sin embargo, la razón fundamental de que los condones no cumplan su función es no usarlos. En otras palabras, una pareja puede decir que utiliza los condones como método anticonceptivo, pero en realidad solo los usa de vez en cuando.



Si utiliza los condones para evitar embarazos o enfermedades de transmisión sexual, es imperativo que los use cada vez que tenga relaciones íntimas.

Los condones y el principio del placer

Aunque muchas mujeres son partidarias del condón porque obliga a los hombres a asumir responsabilidad por algo que durante mucho tiempo fue tarea exclusiva de ellas, los caballeros a menudo se quejan de que el condón reduce la sensibilidad.

Esto puede ser una ventaja para los hombres que tienen problemas de eyaculación precoz, pero entiendo perfectamente que el resto de los hombres lo vea como un inconveniente.

Si pudiera lograr que el sida y otras enfermedades de transmisión sexual desaparecieran con solo chasquear los dedos, con mucho gusto bailarías flamenco el día entero. Se lo aseguro. Sin embargo, la triste verdad es que aún no existe una cura o una vacuna contra el sida, por lo que no queda otra opción que usar un condón cuando se corre el peligro de contraer la enfermedad durante el acto sexual. También sé que ponerse un condón cuando la mujer ya utiliza un método anticonceptivo es aún más frustrante. En ese caso, si la relación dura lo suficiente, tal vez llegue el día en que pueda lanzar los condones a la basura.

Los condones no duran para siempre

Hablando de deshacerse de los condones, me viene a la mente algo más. Algunos hombres llevan condones en la billetera, por si están de suerte, lo cual está perfecto siempre y cuando piensen que son algo similar al aceite del automóvil, que hay que cambiarlo cada 3.000 millas.



No quiero precisar cuánto tiempo pueden estar los condones en una billetera antes de que se conviertan en mercancías dañadas. Esa decisión depende de muchos factores, como la temperatura exterior y el tamaño de su trasero, entre otros. Pero considero que un año es demasiado tiempo, incluso si usted es delgado y vive en Alaska.

Por cierto, este consejo no solo se aplica a las billeteras. Los hombres guardan los condones en muchos lugares: la guantera o el baúl del automóvil, la bolsa del almuerzo, la caja de herramientas o la falda escocesa. No importa dónde los guarde: si se encuentran a merced de un calor o de un frío intensos, después de cierto tiempo ya no serán verdaderamente “seguros”.

El condón femenino

Como tantos hombres han criticado duramente a las mujeres por obligarlos a usar condones, hoy en día existe un condón femenino con el que las damas se pueden proteger de las enfermedades venéreas. El condón femenino es una bolsa ancha, con un extremo cerrado, que debe insertarse hasta el fondo de la vagina. Al igual que el diafragma, el condón femenino se puede colocar con bastante antelación, o justo antes del acto sexual. El extremo cerrado se debe lubricar primero. El extremo abierto queda fuera de la vagina para que el hombre coloque el pene allí en el momento de la penetración. A propósito, no se recomienda utilizar el condón masculino y el femenino al mismo tiempo.

Algunos de los problemas que las parejas encuentran cuando utilizan el condón femenino son estos:

- ✓ Irritación vaginal.
- ✓ El anillo exterior irrita la vulva o se introduce en la vagina durante el acto sexual.
- ✓ El anillo interior puede irritar el pene.

Algunas parejas se quejan de que el condón disminuye la sensibilidad y hace ruido.



Mientras que el precio de un condón para hombres es aproximadamente de 50 centavos, los condones femeninos cuestan US\$2,50 cada uno. Pero, teniendo en cuenta que la mujer puede protegerse del sida sin depender de nadie, creo que el precio es bastante módico.

Espumas, cremas y gelatinas

Las espumas, cremas y gelatinas anticonceptivas se venden sin receta y las hay de muchos tipos. Aparte de posibles reacciones alérgicas temporales, que pueden presentarse tanto en la mujer como en el hombre, estos productos tienen relativamente pocos efectos secundarios. También son poco eficientes si se usan solos.

De cada 100 mujeres que utilizan espumas, cremas, gelatinas o supositorios anticonceptivos, 21 salen embarazadas durante el primer año de uso; aunque, si se usan a la perfección, esa cifra se reduce a 3.

Los espermicidas que contienen estos productos ofrecen cierta protección contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, pero le recomiendo que no confíe en que, por sí solos, pueden ayudarlo a mantenerse sano. Y si los usa varias veces al día, tal vez le provoquen irritaciones que, de hecho, facilitan el contagio.

La mayoría de estos productos traen aplicadores para introducirlos en la vagina. Cada producto se usa de una manera algo diferente, pero, en general, los espermicidas deben aplicarse por lo menos diez minutos antes del coito, aunque el proceso se puede incorporar en el juego sexual preliminar. Y, si va a hacer el amor nuevamente, debe volver a aplicarse el producto.

Una desventaja de las espumas, las cremas y las gelatinas es que son incómodas de limpiar. El fabricante de Advantage-S, una marca de gelatina, asegura que esta se mezcla con la mucosa de la vagina, de modo que no gotea y no hay que limpiarla. Además, este poder de mezclarse supuestamente hace que la gelatina sea más efectiva. No he sabido de ninguna prueba que se le haya hecho a este producto; por lo tanto, si le interesa, indague al respecto con su médico. A los caballeros les digo que este producto también tiene ventajas para ellos: si va a realizar el sexo oral, no sentirá el sabor desagradable característico de la mayoría de los espermicidas.

La película anticonceptiva vaginal

Otra forma de aplicarse un espermicida es mediante la película anticonceptiva vaginal, una hoja tan delgada como un papel, de 5 centímetros de ancho por cinco de largo, que contiene nonoxinol-9, sustancia química que mata los espermatozoides. La película se coloca en el cuello del útero o cerca de este, donde se disuelve en apenas segundos, liberando el espermicida. Al igual que otros espermicidas, cuando la película se usa a la perfección, solamente el 6 por ciento de las mujeres salen embarazadas. En condiciones normales de uso, sin embargo, la cifra de embarazos asciende al 25 por ciento.



Estos productos se pueden conseguir fácilmente y son sencillos de usar, pero resultan mucho más efectivos cuando se combinan con el diafragma, el capuchón cervical o el condón.

Planificación familiar natural

Indiscutiblemente, la mejor fórmula para evitar embarazos es la abstinencia sexual.

Otro método consiste en no tener relaciones sexuales durante el período del mes en el que la mujer es fértil y, por lo tanto, puede salir embarazada. (Vea el Capítulo 1, en el que me refiero a ese tema.) Esto se conoce como *planificación familiar natural*. También se le llama abstinencia periódica, método del calendario o método del ritmo.

La planificación familiar natural se basa en los patrones de fertilidad comunes en la mayoría de las mujeres. Es fácil darse cuenta de la desventaja principal de estos métodos. Hay muchas mujeres que no son regulares, pero, incluso aquellas que sí lo son, a veces tienen meses irregulares. Cuando eso pasa, puede quedar embarazada sin desearlo.

Para utilizar cualquiera de esos métodos, primero debe ser capaz de predecir en qué momento ovulará. A menos que sepa que usted es “regular”, lo que significa que siempre tiene la menstruación en el mismo momento del ciclo, el primer paso es determinar cuál es su patrón. Si su patrón es irregular, la planificación natural implica aún más riesgos de embarazo.

Método del calendario

El período fértil no se limita solamente al día en que ovula. Los óvulos viven de dos a tres días, pero los espermatozoides pueden vivir dentro de la vagina de dos a siete días. Esto significa que si usted tiene relaciones sexuales antes de la fecha de la ovulación, uno de esos espermatozoides podría estar deambulando por las trompas de Falopio, listo para tenderle una emboscada al óvulo y embarazar a la mujer.

Para nadar en aguas seguras, debe considerar que durante un período de nueve días es riesgoso tener relaciones sexuales sin protección: cinco días antes de la ovulación, el día de la ovulación y los tres días posteriores a esta. Durante ese período fértil, debe abstenerse del coito o utilizar un método de barrera.

Los otros 19 días del ciclo son supuestamente “seguros” y, en teoría, durante ese plazo no hace falta utilizar un método anticonceptivo. Pero nada es seguro cuando se trata de esos solapados óvulos y espermatozoides; por lo tanto, esté consciente de los riesgos.



A estas alturas esto debería ser un acto reflejo, pero voy a repetir la advertencia. Incluso si no corriera riesgos de quedar embarazada, eso no significa que está protegida de las enfermedades de transmisión sexual. A menos que esté ciento por ciento convencida de que su pareja no tiene ninguna de estas enfermedades, utilice el condón.

Temperatura basal

Además del método del calendario, usted puede guiarse por otros indicios para saber si se encuentra en el período fértil. Uno de ellos es el *método de la temperatura basal*.

Cuando la mujer ovula, su temperatura basal aumenta algo (entre 0,4 y 0,8 grados). Si todos los días antes de levantarse se toma la temperatura con un termómetro de alta precisión, y una mañana descubre que se ha elevado (a pesar de que no tiene una infección ni otro problema que justifique ese aumento), entonces puede presuponer que está ovulando y, por lo tanto, no debe tener relaciones sexuales sin protegerse.



Sin duda, cualquier espermatozoide que se haya depositado antes puede dejarla embarazada. Por consiguiente, este método solo sirve para comprobar que el método del calendario está funcionando.

Si quiere salir embarazada, la temperatura basal ofrece una buena pista de cuándo debe tener relaciones sexuales para concebir un bebé.

Moco cervical

Otra manera de saber si está ovulando es observar el moco cervical, que en esas condiciones se vuelve más líquido para permitir el paso de los espermatozoides. Si usted examina continuamente el moco cervical, notará el momento en que se vuelve más líquido, lo cual indica que está ovulando. Interpretar los cambios del moco cervical resulta difícil si no sabe cómo hacerlo. Le recomiendo que, si piensa utilizar esta técnica, tome un curso sobre el tema; algunos hospitales los ofrecen.



Al igual que el método de la temperatura basal, la observación del moco cervical es una forma fiable de saber si la mujer está ovulando, lo cual resulta muy útil para aquellas que desean salir embarazadas. Sin embargo, por sí solo, este método no le permite detectar cuándo va a ovular. Por consiguiente, cualquier espermatozoide que ya se encuentre en la vagina puede dar lugar a un embarazo.

Otra forma de detectar si se ha ovulado es identificar lo que se siente en esas circunstancias. A esto se le conoce como *mittelschmerz*. Por lo general, solamente uno de los ovarios libera el óvulo. Algunas mujeres notan cuando esto ocurre porque sienten un leve dolor en el bajo vientre, ya sea en el lado izquierdo o el derecho. Pero no todas presentan esos síntomas o pueden reconocerlos, por lo que no se habla mucho de este fenómeno.

El método sintotérmico

La combinación de estos tres métodos (el del calendario, el de la temperatura basal y el del moco cervical) se conoce como *método sintotérmico*. Este método sirve como una guía relativamente exacta para decidir cuándo practicar la abstinencia o utilizar un anticonceptivo de barrera.

En condiciones normales de uso, de cada 100 mujeres que utilizan el método de abstinencia periódica (no tener relaciones sexuales durante el período fértil), 20 quedan embarazadas. Sin embargo, si logran perfeccionar el método, ese número se reduce a 3.



Teniendo en cuenta que los factores externos pueden echar por la borda la planificación familiar natural, muy pocas veces el método se aplica a la perfección.

- ✓ La falta de sueño puede provocar cambios en la temperatura de la mujer.
- ✓ La consistencia del moco cervical varía si hay una infección vaginal, y tal vez la mujer ni tan siquiera sabe que la tiene.
- ✓ Cualquiera de los dos ovarios puede tomar la decisión de liberar un óvulo simplemente porque se le antoja.

Para obtener más información sobre la planificación familiar natural, consulte el Apéndice B.

La Verdad Sobre los Mitos de Control de la Natalidad

Ahora ya tiene suficiente información veraz sobre los métodos anticonceptivos. Pero me preocupa que otras “verdades” aún estén rondándole por la cabeza, cosas que en realidad son solo mitos y pueden traerle problemas.

Para ayudarle a discernir entre verdad y mito, voy a desmentirlos uno por uno.

Las duchas vaginales no evitan los embarazos

El primer mito al que me refiero tiene que ver con las duchas vaginales, una costumbre inútil tanto desde el punto de vista de la higiene como del control de la natalidad.



El concepto de limpiar la vagina para que los espermatozoides no lleguen hasta el útero se remonta al antiguo Egipto (como ve, podemos decir literalmente que este infundio tiene proporciones míticas). Los ingredientes que se utilizaban en esas duchas han cambiado con el transcurso de los años. Cuando yo era joven, se decía que lo que funcionaba era el vinagre, y últimamente he escuchado que los baños vaginales de Coca-Cola están de moda.

Lo cierto es que en el tiempo que transcurre desde que termina el acto sexual hasta que usted se ducha, infinidad de espermatozoides ya han comenzado su viaje en busca del óvulo, y usted ya no los puede atrapar.



Aunque los publicistas de Madison Avenue no intenten convencerlo de que use las duchas como método anticonceptivo, sí tratan de venderle la idea de que ducharse es parte de la higiene personal. Sin embargo, algunos expertos en la materia consideran que las mujeres no deben usar esos productos porque destruyen las bacterias beneficiosas y porque, además, no sirven de nada. Por lo tanto, si no tiene algo mejor que hacer con su dinero, le aconsejo que, en lugar de gastarlo en duchas comerciales, lo done a una obra de caridad.

Con una sola vez basta

Al igual que el viejo cuento de las duchas vaginales, otro mito que ha metido en problemas a muchas personas es el que dice que la mujer no sale embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales.

Si el himen de la mujer está intacto, puede ser que sangre y sienta ciertas molestias. Sin embargo, ni una cosa ni la otra tiene que ver con el encuentro entre los espermatozoides y el óvulo. Por lo tanto, las primerizas deben tomar las mismas precauciones que cualquier otra persona.

Puede quedar embarazada, aunque no llegue al orgasmo

Hay quienes creen que si la mujer no llega al orgasmo, no sale embarazada.

Es cierto que las contracciones vaginales provocadas por el orgasmo hacen que el cuello del útero se acerque a los espermatozoides que están en la vagina y, por lo tanto, ayudan a que ocurra un embarazo. Pero, de todos modos, algunos de los espermatozoides siempre se las arreglan para llegar hasta el cuello del útero, tanto si la mujer tiene múltiples orgasmos como si no tiene ninguno.



Mi consejo es que disfrute esos orgasmos y, además, tome precauciones para no quedar embarazada.

El acto sexual de pie no detiene el paso de los espermatozoides

Algunas personas consideran que los espermatozoides no pueden desafiar la gravedad, por lo tanto, si la pareja tiene relaciones sexuales de pie, la mujer no quedará embarazada.

¡Otro error! Los espermatozoides son excelentes nadadores y pueden ir contra la corriente.

Embarazo y menstruación pueden ocurrir a la vez

Hay quienes creen que cuando la mujer está menstruando no sale embarazada.

Aunque la menstruación reduce las posibilidades de embarazo, no es una forma totalmente segura de evitarlo. Algunas mujeres tienen sangramientos irregulares que en realidad no son la menstruación. Si usted confunde esos sangramientos con el período, su estrategia para prevenir embarazos se deshace en pedazos.

Retirar el pene no ofrece protección

Y ahora estamos frente al más peligroso de los mitos, causante de más embarazos que ningún otro: la historia épica de retirar el pene de la vagina antes de eyacular.



Por los siglos de los siglos los hombres les han jurado a millones de mujeres que pueden controlar la eyaculación y que, antes de llegar al orgasmo, retirarán el pene de la vagina para evitar un embarazo.

Esa teoría tiene muchos puntos débiles:

- ✓ En primer lugar, muchos de los hombres que aseguran tenerlo todo bajo control, en realidad se equivocan y terminan eyaculando antes de retirar el miembro.
- ✓ Algunos, en medio de la pasión, olvidan su promesa y no retiran el pene antes de eyacular.
- ✓ Pero incluso si el hombre retira el pene antes de la eyaculación, ya es demasiado tarde. El fluido previo a la eyaculación, producido por la glándula de Cowper, arrastra hacia el exterior los espermatozoides que quedaron en la uretra de eyaculaciones previas. Esos espermatozoides llegarán al útero antes de que sus colegas se derramen sobre el vientre o los muslos de la dama.



Por lo tanto, aunque el *coitus interruptus* (refinado nombre en latín para un método anticonceptivo no muy refinado que digamos) es mejor que nada, en verdad no es mucho mejor. Y, por supuesto, no protege contra la transmisión de enfermedades venéreas (tampoco contra el embarazo).

Si Su Método Fallara

Si la pareja desea tener un hijo, enterarse de que la mujer está embarazada es uno de los momentos más felices de sus vidas. Por el contrario, la noticia de un embarazo no deseado puede ser uno de los momentos más aterradores y solitarios de la vida de una mujer soltera.

Naturalmente, no puedo decirle a una mujer qué debe hacer en esas circunstancias, pero sí puedo mencionar cuáles son sus opciones.

Tener al bebé

Cada vez más mujeres solteras toman la decisión de continuar el embarazo. Algunas de esas jóvenes madres creen que tener un bebé es una especie de ritual para entrar en la adultez, y muchas de ellas simplemente están siguiendo los pasos de sus madres.



Estoy completamente en desacuerdo con esa actitud, pues un bebé que se cría sin su padre usualmente carece de la mitad masculina que es tan importante en su formación, y también del apoyo económico paterno. (Recuerde que esté casada o no con el padre de su hijo, él tiene la obligación legal de aportar económicamente al cuidado de ese bebé y usted debe defender ese derecho.) En lugar de apresurarse para tener un hijo, estas jóvenes deberían terminar sus estudios, que es la mejor forma de prepararse para la edad adulta.

Hay mujeres que cuentan con los recursos económicos para criar a un hijo por cuenta propia y deciden ser madres solteras porque no encuentran un esposo aceptable y no quieren perderse el regocijo de la maternidad. Sin embargo, me molesta cuando se trata de una personalidad conocida y todos los medios de prensa se desesperan por publicar la noticia. Los reportajes tienden a ponerle un matiz romántico a la idea de ser madre soltera, y las muchachas jóvenes, que no tienen la misma situación económica, siguen ese camino y se topan con dificultades mucho mayores.

Hoy en día hay tantas madres solteras que el estigma que las perseguía se ha ido desvaneciendo. Y, aunque algunos todavía levantan la ceja en actitud de rechazo, nadie se atreve ya a apedrear a una mujer que decida tener un hijo sin casarse.



Si usted decide traer al mundo a su bebé, le deseo mucha suerte. Yo pasé por eso con mi primer hijo y disfruté la maternidad infinitamente. Pero, aunque vivirá muchos momentos de dicha en el transcurso de los años, también encontrará muchas dificultades que las mujeres casadas no enfrentan.

Claro que también se puede casar con el padre de la criatura, pero le recomiendo que lo haga solamente si los dos se aman y desean formar una familia. Los embarazos no planificados han dado origen a muchos matrimonios felices, pero no es la mejor manera de comenzar la vida matrimonial.

Ofrecer al bebé en adopción

Otra opción es ofrecer el bebé en adopción. Hay muchas parejas que no pueden tener hijos y serían padres excelentes para el suyo. Las trabajadoras sociales de los hospitales pueden ayudarla a encontrar una agencia de adopción de confianza.



Entregar a un bebé en adopción no es tan sencillo como parece. A medida que el bebé crece dentro de usted, se crearán lazos afectivos imposibles de evitar, y luego, cuando lo vea, le será muy doloroso entregarlo. Los sentimientos que trae consigo la adopción de un bebé son una de las principales razones por las que insisto en la importancia de hacer cuanto esté al alcance para evitar un embarazo no deseado.

Otro aspecto a tener en cuenta es que, antes de entregar a un bebé en adopción, el padre también tiene que estar de acuerdo. Si el padre no está presente, es posible que más tarde surjan complicaciones si él decide que quiere criar al bebé.

Aunque se han dado casos de adopciones que se han disuelto, es importante que antes de entregar a su hijo esté completamente segura de que desea hacerlo. Todo niño merece una mamá y un papá que le ofrezcan seguridad.

Interrumpir el embarazo en etapas tempranas

Algunas mujeres optan por el aborto. El *aborto* es la interrupción del embarazo ya sea por la pérdida o destrucción del feto antes de que este sea *viable* (capaz de sobrevivir fuera del útero).

Hay abortos espontáneos que ocurren cuando el organismo de la mujer rechaza al feto por algún motivo. Aunque los médicos no siempre saben qué causa un aborto de este tipo, muchas veces descubren que el feto tenía algún problema de carácter grave.



Los abortos también se pueden provocar de forma artificial, usualmente con la ayuda de un médico. El 90 por ciento de los abortos que se practican en los Estados Unidos tienen lugar durante las primeras 12 semanas del embarazo, cuando el embrión o feto es apenas visible o muy pequeño. El método más común para realizar un aborto temprano es la *aspiración por vacío*. El cuello del útero se anestesia y el embrión o feto se extrae por aspiración, utilizando un tubo delgado que se introduce a través del cuello del útero. Este procedimiento dura aproximadamente cinco minutos y se hace de forma ambulatoria, con muy pocas complicaciones.

Después de las 12 semanas todo se vuelve más complicado pues el feto está más grande y ya no se puede extraer por aspiración. En un caso así, se utilizan procedimientos como la *dilatación y curetaje*, que consiste en hacer un raspado del recubrimiento uterino; la *dilatación y evacuación*, que implica tanto raspar como aspirar, y el *aborto por infusión salina*, en el que se inyecta una solución salina en la cavidad uterina. Todos estos procedimientos resultan más complicados que una aspiración y son más riesgosos para la mujer.

Métodos de emergencia

¿Qué debe hacer si tuvo relaciones sexuales sin protegerse o si se rompió el condón? Tal vez quedó embarazada, pero no está segura. ¿Debe esperar con los brazos cruzados hasta saber si salió embarazada? La respuesta es no. Hoy en día existe un método que permite evitar un embarazo potencial, incluso si usted no tiene la certeza de que está embarazada.

Las *píldoras anticonceptivas de emergencia*, o “pastillas del día después”, se pueden tomar hasta 72 horas después del coito para provocar lo que normalmente se denominaría un aborto espontáneo; es decir, el útero expulsa el embrión. Algunas píldoras anticonceptivas de emergencia contienen una dosis alta de estrógeno y progestina; mientras que otras, entre ellas las pastillas conocidas como Plan B, solo tienen progestina. Recientemente la FDA autorizó a algunos estados a vender las pastillas Plan B sin receta médica a cualquier mujer mayor de 18 años. Si usted va a la consulta del médico, tal vez le recete las pastillas Plan B u otra píldora anticonceptiva de emergencia. (La cantidad de pastillas que debe tomar varía según la marca, y cada una tiene distintos efectos secundarios.) Aunque Plan B se vende sin receta, las demás píldoras sí deben ser indicadas por un doctor. Siempre es buena idea consultar a un médico sobre este particular. Si no tiene un ginecólogo y está buscando una clínica cercana a usted, llame al 1-888-NOT-2-LATE (1-888-668-2528).

Hay una píldora que hace la misma función que la “pastilla del día después”, pero utiliza una combinación distinta de fármacos. Se la conoce como RU-486 (mifepristona) y fue desarrollada en Francia. La RU-486 solamente se puede

usar si la mujer está embarazada, a diferencia de la “pastilla del día después”, que se puede tomar si el anticonceptivo falla, si la mujer no utilizó protección alguna o si fue víctima de una violación y no sabe con certeza si quedó embarazada.

La RU-486 funciona a partir de bloquear el efecto de la progesterona, que es clave para la implantación del embrión. Dos días después de tomar esta pastilla, la mujer recibe una dosis de prostaglandina. En el transcurso de las cuatro horas siguientes, la mayoría de las mujeres presentan sangramiento y expulsan tejidos. La RU-486 resulta efectiva como método abortivo cuando no han transcurrido más de 10 días desde la fecha en que debió tener la menstruación.

Muchos años después de que fuese aprobada en Europa, en septiembre del año 2000 la FDA autorizó su venta en los Estados Unidos.

Un derecho de la mujer

El aborto es un tema sumamente controversial pues, por motivos religiosos o morales, muchas personas consideran que el embrión o feto no se diferencia en nada de un bebé y que, por lo tanto, no se debe destruir. La Corte Suprema de los Estados Unidos dictaminó, en el caso *Roe contra Wade*, que el derecho de la mujer a la privacidad supera a la potestad del estado de controlar lo que ésta hace con su cuerpo, con lo que el aborto quedó legalizado. Aunque esa decisión resolvió el problema legal, no cambió la forma de pensar de quienes se oponen al aborto, por lo que la controversia continúa.

Los abortos realmente me desagradan, pero lo que pasaba antes de su legalización me molesta aún más. En esos tiempos el acceso a un aborto seguro era privativo de los ricos, tanto en los países donde se consideraba legal, como en los Estados Unidos, donde algunos médicos lo practicaban a escondidas. Por lo tanto, las mujeres pobres o humildes tenían que someterse a abortos ilegales y riesgosos que a menudo provocaban lesiones o incluso la muerte.



Sea legal o no, el aborto nunca debe utilizarse como método de control de la natalidad. Aunque no contemos con métodos de planificación familiar perfectos, los que existen son muy efectivos y constituyen alternativas mucho mejores que el aborto. Pero no importa cuán cuidadosa sea la mujer, los anticonceptivos a veces fallan y también hay casos de violaciones. Teniendo en cuenta esas circunstancias ajenas a la voluntad de la mujer, considero que la sociedad debe respetar el derecho a abortar cuando sea necesario.

Tomar una decisión

Plasmar todas esas opciones fue mucho más fácil para mí que la tarea que le tocaría a usted si tuviera que decidirse por una. Esto es aún más cierto si la mujer no cuenta con el apoyo del padre del bebé.

Le aconsejo que no tome esa decisión sola. Busque orientación, si es posible de alguien que tenga experiencia ayudando a mujeres que enfrentan situaciones similares a la de usted. Sus familiares la quieren, nadie lo duda, pero sus sentimientos tal vez les impidan tener en cuenta las necesidades que usted tiene.



Planned Parenthood, donde trabajé, es una agencia nacional que se especializa en este campo. Sus asesores usualmente están bien capacitados y saben cómo ayudar a una mujer durante el proceso de toma de decisión.



Hay otras agencias y clínicas que se anuncian como expertos en ayudar a las mujeres en esas circunstancias, pero tenga cuidado porque tal vez no son imparciales. A algunas les conviene más que usted se someta a un procedimiento (porque les reportará ingresos), que ofrecerle un consejo objetivo. Otras dicen que brindan orientación de forma gratuita, pero lo único que recomiendan es que no aborte.

Cuando las personas tienen inquietudes en cuanto a muchos otros temas, a menudo les recomiendo que hablen con su guía religioso. Sin embargo, en el caso del aborto, un líder religioso tal vez no pueda evaluar de forma objetiva las circunstancias y las necesidades propias de usted.

Por lo tanto, pídale consejo a quien usted crea que puede darle ayuda. La decisión final, sin embargo, le corresponde a usted.

Capítulo 6

Los Retos de la Adolescencia

En Este Capítulo

- ▶ Afrontar los cambios físicos y fisiológicos
- ▶ Hacer amigos y establecer las primeras relaciones románticas
- ▶ Descubrir la sexualidad
- ▶ Determinar cuál es su orientación sexual
- ▶ Proteger su privacidad

Hace poco recibí una carta de un estudiante que estaba a punto de comenzar la universidad. Como sabía que imparto conferencias a jóvenes de su edad, quería preguntarme si he percibido algún cambio en ese grupo durante el transcurso de los años.

Le respondí que he notado muchos cambios. Como consecuencia del sida, las universidades y también las escuelas secundarias ponen más énfasis en que sus estudiantes aprendan sobre la sexualidad humana. Por lo tanto, las preguntas que me hacen los jóvenes de hoy en día son más complicadas que las que yo tenía que responder hace 15 años. La mayoría de los estudiantes universitarios conocen lo fundamental y desean que yo les proporcione información adicional. No obstante, el hecho de que mis conferencias siempre se llenan a tope demuestra que los jóvenes siguen teniendo muchas preguntas. Por eso continúo visitando las universidades a lo largo y ancho de los Estados Unidos, y es también una de las razones por las que escribo este libro.

La adolescencia es la etapa en la que uno comienza a actuar con cierta independencia y a explorar más detalladamente el mundo exterior. En este capítulo abordo algunas de las preocupaciones más comunes entre los adolescentes: cómo establecer relaciones con el sexo opuesto, cómo saber si están listos para tener relaciones sexuales y cómo evitar violaciones y mantenerse alejados de los depredadores sexuales que rondan por la Internet.

Ser Adolescente en el Siglo XXI

Los adolescentes de hoy enfrentan circunstancias con respecto al sexo diferentes de las generaciones anteriores. Los “amigos con beneficios”, la práctica generalizada del sexo oral, las pastillas anticonceptivas, el sida, la gran cantidad de madres solteras y los homosexuales que salen del clóset son temas que no se debatían abiertamente hace muy poco tiempo.

Uno de los retos de la adolescencia es aprender a independizarse de los padres y los profesores. Y al igual que cada una de las generaciones precedentes, esta búsqueda de independencia coloca al joven en conflicto con los adultos de su época. Para que tenga una idea de cuán antiguo es ese conflicto, en el siglo V a. C. Sócrates afirmó: “Los niños de hoy son tiranos. Contradicen a sus padres, engullen la comida y tiranizan a sus profesores.” ¿No ha escuchado algo parecido de boca de sus padres?

Estos conflictos que usted enfrenta como adolescente no se originan solo de las contradicciones con los adultos. También tienen que ver directamente con los cambios que ocurren dentro de usted. Pasar de la adolescencia a la adultez nunca ha sido un proceso fácil. El crecimiento se presenta a saltos y los adultos no son los únicos que se sienten confundidos con los cambios que ven en usted: esas transformaciones también son motivo de confusión para usted y para cualquier otro adolescente.

Todo el mundo repara en lo mucho que ha crecido de la noche a la mañana (cosa que a veces lo avergüenza), pero los cambios internos son los más importantes. Muchas de esas transformaciones se producen porque las hormonas, que habían estado dormidas, comienzan a despertarse, lo que trae consigo el desarrollo físico y psicológico.

Estos cambios ocurren en la mayoría de los jóvenes entre los 11 y los 16 años. Es común encontrar algunos niños que comienzan a experimentar cambios a edades tan tempranas como los 9 o los 10 años, mientras que en otros el proceso se retrasa hasta los 16 ó 17. Ser la primera niña que tiene senos o el primer joven con una sombra de bigote puede ser motivo de vergüenza, porque todos se darán cuenta. Pero ser el último del grupo — aunque nadie se dé cuenta— puede provocar preocupaciones aún mayores, pues la joven pensará que jamás le crecerán los senos, y el chico, que nunca tendrá vellos.

Mi consejo es que disfrute su juventud y no se preocupe por esas cosas, pero sé que a veces es imposible lograrlo. Estos cambios son demasiado trascendentales como para pasarlos por alto, especialmente si afectan su manera de pensar o su estado de ánimo.



Yo tuve mi cuota de problemas como adolescente debido a que nunca pasé de los 1,37 metros de estatura. Mientras el resto de mis compañeros continuaba espigándose, yo me detuve. Mi estatura me causó muchos disgustos, pero, cuando me di cuenta de que ya no iba a crecer más, decidí que eso no me detendría. Creo que usted coincidirá conmigo en que no permití que ese problema se interpusiera en mi camino. De hecho, muchas personas han triunfado en la vida porque sabían que, para sobresalir, tenían que esforzarse más, y eso hicieron.

Sea cual sea la etapa en la que se encuentre, le doy permiso para pasar cinco o diez minutos diarios haciendo un repaso de los cambios y dando rienda suelta a los sentimientos que emerjan. Pero, después de eso, tiene que reponerse y seguir adelante. Su tarea principal en este momento es lograr buenos resultados en la escuela. Afortunadamente, ni su estatura ni su desarrollo físico tienen influencia alguna en los estudios, a menos que usted lo permita. Asegúrese de no hacerlo.



Si por casualidad usted está en uno de los extremos del espectro (entre los primeros o entre los últimos en desarrollarse), le tengo dos consejos más:

- ✓ **Échele una mirada a la población adulta.** Rápidamente notará que ninguno de nosotros nos quedamos en la infancia. Por lo tanto, si está esperando a que los demás lo alcancen, o si necesita alcanzar a los demás, recuerde que más tarde o más temprano las cosas se emparejan.
- ✓ **Aprenda todo lo que pueda sobre el proceso de crecimiento.** En este libro encontrará una explicación breve, probablemente similar a lo que aparece en los libros de la escuela. Pero hay muchos libros para adolescentes que explican el proceso con lujo de detalles. De hecho, yo misma escribí uno: *Dr. Ruth Talks To Kids*. Considero que al entender lo que está ocurriendo, aunque no podamos controlarlo del todo, al menos sentimos que tenemos mayor control sobre las cosas y podemos tomar decisiones más acertadas. Comprender bien lo que pasa en su cuerpo le permitirá observar el proceso desde cierta distancia, lo que puede contribuir a que su estado de ánimo mejore.

Convertirse en Adulto

En algún momento durante la segunda década de su vida, su cerebro comienza a estimular la producción de hormonas que provocan cambios físicos. Aún no se conoce exactamente qué desencadena este fenómeno en el cerebro, aunque creo que ver demasiados episodios de los *Simpsons* podría retrasar el proceso.



El cuerpo humano produce muchos tipos distintos de hormonas. Alrededor de los 11 años el cerebro dice: “ya jugaste bastante, es hora de volverte serio”. Como el cerebro se comunica a través de las sustancias químicas que libera, este mensaje se transmite por medio de una serie de reacciones químicas. Para quienes no cierran los ojos cuando vienen las escenas de cirugías en la serie televisiva *Grey's Anatomy*, estos son los detalles:

- ✓ La glándula pituitaria libera niveles más elevados de la *hormona folículo estimulante* y *hormona luteinizante*.
- ✓ Juntas, ambas hormonas activan los órganos sexuales para que los óvulos se desarrollen en los ovarios de la mujer, y los espermatozoides, en los testículos del hombre.
- ✓ Los órganos sexuales producen sus propias hormonas. El estrógeno y la progesterona son las principales hormonas femeninas; mientras que la testosterona es la hormona más importante en el hombre.

Cambios físicos

Los cambios físicos son los siguientes:

- ✓ Las niñas y los niños crecen y aumentan de peso, empieza a crecer vello en las axilas y el pubis, el vello de las piernas y los brazos se vuelve más abundante y visible, aumenta la sudoración y la grasa en la piel (origen de esa gran pesadilla para todos los adolescentes: el acné).
- ✓ En las niñas, los senos aumentan de tamaño, los pezones se destacan más claramente, los órganos genitales crecen y se vuelven más oscuros y carnosos. El útero y los ovarios también crecen. En algún momento de este proceso comienza la *menarquia* (la primera menstruación de la niña). A partir de ese punto puede pasar hasta un año y medio para que el ciclo menstrual se haga regular.
- ✓ En los niños, los testículos y el pene crecen. En algún momento el varón adquiere la capacidad de eyacular y empieza a presentar erecciones espontáneas, a menudo en momentos y lugares inoportunos. La mayoría de los varones experimentan *emisiones nocturnas*, conocidas también como sueños húmedos, que son eyaculaciones involuntarias que tienen lugar durante el sueño.

Cambios psicológicos

Como es de esperar, pasar de la infancia (donde el problema más grave era cuántas tarjetas de béisbol o cuántas muñecas tenía en su colección) a la adolescencia (donde los problemas son los barros en el rostro, la menstruación, las sábanas mojadas de la noche anterior o cómo atraer la atención de un chico o una chica) puede ser bastante traumático.

Sin embargo, así como hay niños que jamás pasan por los “terribles dos años”, no todos los adolescentes se vuelven hoscos y temperamentales, como se cuenta. De hecho, la mayoría de la gente disfruta la adolescencia más que ninguna otra etapa de la vida. Y, aunque hay preocupaciones, también abundan las experiencias emocionantes: el primer auto, la primera cita amorosa, el primer beso, la primera relación sexual o el primer orgasmo. Cada día el adolescente se independizará un poco más de sus padres, al cambiar de escuela, aprender a manejar, hacer nuevos amigos, salir hasta tarde, apretarse los barros . . . ¡por favor, no se apriete los barros! Pero cada día traerá nuevos retos, y los retos lo harán sentirse más animado y lleno de vida.

Cómo Lidiar con las Preocupaciones Comunes

Si todo fuese tan sencillo, usted no necesitaría de mi ayuda. Sin embargo, para quienes tienen problemas, voy a referirme a los más comunes.

Amistades

Los científicos llaman “adolescencia” a la etapa en que un niño se convierte en adulto. En este momento tener amigos es muy importante. El mayor “desastre” para un adolescente es quedarse en casa un viernes o un sábado por la noche. Sin embargo, algunos adolescentes pasan por un período en que no tienen tantos amigos como quisieran, ya sea porque la familia se muda, tienen que ir a una escuela nueva o porque los jóvenes con quienes se reunían tienen ahora una relación seria y ya no pueden hacerle compañía como antes.

En situaciones como esta debe recordar que siempre hay una solución. Lo peor es quedarse en casa, deprimido. Tiene que salir y hacer nuevos amigos. Si esto sucede durante la temporada de clases, le aconsejo lo siguiente:

- ✓ Para el almuerzo, lleve a la escuela varias cosas que pueda compartir con otros jóvenes, como una bolsa de papitas fritas o de galletas. Siéntese junto a un grupo y ofrezca lo que trajo.
- ✓ Únase a algún grupo que realice actividades después del horario de clases.
- ✓ Ofrezca su ayuda para organizar el próximo baile u otra actividad de la escuela.
- ✓ Fíjese si ve a otro estudiante que anda solo y converse con él o ella. Tal vez se hagan amigos.

Si está de vacaciones, participe en actividades donde pueda hacer amistad con otros adolescentes.

- ✓ Salga a montar bicicleta o a patinar, y trate de encontrar a otros jóvenes que hacen lo mismo.
- ✓ Agarre una pelota, vaya a la cancha de baloncesto más cercana y trate de entrar en un juego.
- ✓ Vaya a la biblioteca, hágale caso omiso a los carteles de “silencio” y trate de iniciar una conversación con alguien.
- ✓ Si vive cerca de la playa o de una piscina, lleve un *frisbee* o un juego de cartas y trate de encontrar compañeros de juego.
- ✓ Ofrézcase para trabajar como voluntario en algún sitio donde hay otros jóvenes que hacen lo mismo (un hospital, un hogar de ancianos, un campamento de verano o un zoológico).
- ✓ Y, en vez de quedarse sentado, sin hacer nada, trate de conseguir un empleo. Si elige un lugar donde trabajan o adonde van a comprar jóvenes como usted, podrá conocer gente y, al mismo tiempo, ganar un poco de dinero.



No tenga pena de pedirle a su familia que lo ayude a encontrar amigos. A veces los adultos pueden ayudar en esta tarea. En lugar de poner cara larga cuando su mamá le sugiere que conozca a alguien, acepte la propuesta y vaya a conocer a esa persona. ¡No tiene nada que perder! Y depara con sus hermanos, aunque sean mucho más jóvenes. Quién sabe si los amigos de ellos también tienen hermanos adolescentes como usted.

Citas amorosas

Podría escribir un libro sobre las citas amorosas y los adolescentes, pero, si quiere leer más sobre este tema, le recomiendo *Dating For Dummies*, 2nd Edition, escrito por el Dr. Joy Browne (Wiley). Por lo pronto, estos son algunos consejos que considero muy importantes.

- ✓ Al principio, salga en grupo. Las citas entre dos personas solas siempre son motivo de estrés, y tal vez usted todavía no está listo para tanta presión. No se sienta mal por el hecho de que su mejor amigo o amiga ya tenga una relación estable. Como dije antes, los adolescentes no se desarrollan de igual forma; por lo tanto, tal vez su amigo esté listo para una relación así, pero usted no. Y quizás para su amigo también es demasiada presión.



Los adolescentes que se involucran muy pronto en relaciones muy serias, muchas veces terminan en problemas. Pasan mucho tiempo juntos y no pueden concentrarse en las tareas de la escuela, los amigos o la familia. Por lo general se aíslan de los amigos, y la relación de pareja se vuelve tan intensa que tal vez llegan demasiado lejos, demasiado pronto. Algunos estudios entre adolescentes han demostrado que cuanto más temprano comienzan a tener citas amorosas, más pronto tienen relaciones sexuales, lo cual no es muy bueno que digamos. Y, si se produce una ruptura, se sienten aún más solos.

Si siente algo especial por una persona, es lógico que desee verla con mucha frecuencia. Pero ir a citas amorosas simplemente porque algunos de sus amigos lo hacen, no es buena idea.

- ✓ Cuando comience a salir en pareja, no permita que el corazón domine a la cabeza. El hecho de que se sienta atraído por alguien no significa que deba arriesgarse para ver a esa persona.



Si alguien se comporta de forma abusiva (trata de lastimarlo física o verbalmente), si toma bebidas alcohólicas en exceso o utiliza drogas, si maneja de forma peligrosa, o bien si le pide que vaya a una fiesta donde no habrá supervisión, a un lugar solitario o a cualquier otro sitio que usted presiente problemático, salga de esa relación lo más pronto posible. Si no está convencido de que esa persona o ese lugar le brindan confianza, préstele atención a sus instintos. Si estos le indican que una determinada situación puede terminar en problema, aléjese de ella.

- ✓ Asegúrese siempre de que alguien sepa dónde está, preferiblemente sus padres o, por lo menos, un amigo.



Muchos adolescentes tienen conflictos con sus padres sobre el tema de cuándo es la edad apropiada para comenzar a salir en pareja. Como sus padres siguen viéndolo a usted como a “su bebé”, creen que tienen derecho a coartar sus decisiones. Y usted pensará que son injustos. En cada etapa del proceso de salir en pareja usted hallará cierta dosis de magia. La primera vez se sentirá muy nervioso, pero la experiencia también será muy especial, y lo mismo ocurrirá cuando se tomen de la mano, se besen, se toquen y tengan relaciones sexuales por primera vez. Pero recuerde, mientras más prolongue este proceso, la magia durará más. Por otra parte, antes de empezar a interactuar con el sexo opuesto, uno vive en un estado de despreocupación que no regresa jamás. Por lo tanto, aunque tal vez ahora desearía ser como ese chico o chica que a su misma edad ya ha salido con varias personas, si dentro de diez años le pregunta si fue lo mejor, apuesto que le dirá que no.

Sexo

Resulta difícil creer que factores relacionados con una parte tan importante de nuestras vidas —el sexo— iban a cambiar tan radicalmente en un período tan breve. Pero así es. No hace mucho, los jóvenes no podían tomar decisiones en materia de sexo. Sus padres determinaban con quién iban a casarse y se ocupaban de los preparativos del matrimonio, tema cerrado. Claro que algunas personas tenían relaciones sexuales premaritales o extramaritales, pero corrían bastante riesgo. Las mujeres solteras que quedaban embarazadas no podían hacerse un aborto y, en la mayoría de los casos, tanto la familia como la sociedad las rechazaban. Ante tales perspectivas, la mayoría prefería aceptar lo establecido y no tener relaciones sexuales antes de casarse.

A medida que la sociedad fue dejando de ver a la mujer como una posesión, la edad de casarse fue aumentando más y más. Hoy en día la gente espera hasta los veinte o los treinta para casarse. Este prolongado período de soltería, junto con otros factores, comenzó a influir en las decisiones sobre cuándo tener relaciones sexuales por primera vez.

¿Qué es el sexo? ¿Todavía es virgen?

Me llegan muchas cartas, especialmente de adolescentes, que me preguntan qué es el sexo. Lo que quieren saber es si las caricias sexuales externas sin coito y el sexo oral pueden considerarse como relaciones sexuales, y si aún son vírgenes a pesar de haber participado en ese tipo de actividades.

Algo que tienen en común las caricias sexuales sin coito, el sexo oral, el sexo anal y el coito es que dos personas se proporcionan placer a través del orgasmo. Se trata de un acto muy íntimo, que solo debe ocurrir entre dos individuos que tengan una relación. ¿Cuáles son las diferencias entre esas cuatro opciones?

- ✓ **Caricias sexuales sin coito:** Las dos personas se masturban o se frotan una a la otra con algo de ropa puesta. En este tipo de relación no se corre riesgo de embarazo, mientras que las posibilidades de contraer una enfermedad de transmisión sexual son mínimas. (En la sección “Más sobre las caricias sexuales sin coito”, en este capítulo, profundizo en el tema.)
- ✓ **Sexo oral:** Aquí incluimos la *fellatio* o estimulación del pene con la boca, y el *cunnilingus* o estimulación oral de la vagina. Con el sexo oral se corre el riesgo de contraer enfermedades sexuales, pero no hay riesgo de quedar embarazada. (En el Capítulo 13 encontrará más detalles sobre este tema.)

- ✓ **Sexo anal:** Ocurre cuando el pene penetra el ano. Aunque la mujer no puede quedar embarazada, el sexo anal implica un gran riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual. (En el Capítulo 9 ofrezco más información sobre el sexo anal.)
- ✓ **Coito:** El hombre introduce el pene erecto en la vagina. En este caso el riesgo es doble: contraer una enfermedad de transmisión sexual y provocar un embarazo no deseado. (Vea el Capítulo 8 para más detalles sobre el particular.)

Puedo ver cierta lógica en concluir que mientras más sólida es la relación, más preparados estarán para salir ilesos de los riesgos. En otras palabras, cuanto más tiempo estén juntos, más seguridad tendrán de que ninguno de los dos va a contagiar al otro. Y si la relación es muy sólida y se presenta un embarazo no deseado (recuerde que no existe un método anticonceptivo 100 por ciento seguro), les será más fácil enfrentar la situación.

En cuanto al término “virgen”, digamos que desde el punto de vista técnico se es virgen mientras no se ha practicado el coito. Pero desde el punto de vista histórico, el término virgen significaba mucho más que no practicar el coito. También implicaba que nunca se había llegado a la intimidad con alguien del sexo opuesto. Pero eso no se puede decir de dos personas que han pasado tiempo juntos, sin pantalones y acariciándose hasta llegar al orgasmo. De hecho, hay muchas personas que practican el coito y aún así consideran que el sexo oral es demasiado íntimo.

Sé que no he contestado la pregunta “¿qué es el sexo?”. La mejor respuesta que puedo darle es que ya no existe un significado simple y directo para términos como “sexo” y “virgen”. En este tema caminamos sobre arenas movedizas, por lo que es usted quien decide qué significado tienen para usted. Por lo tanto, infórmese bien para que pueda tomar la decisión correcta.

¿Esperar hasta el matrimonio?

Hoy en día es común tener relaciones sexuales antes del matrimonio. Como resultado, muchas más mujeres jóvenes se convierten en madres solteras, una vida costosa y difícil, tanto para la madre como para el bebé.

Aunque se casen o no, la mayoría de los jóvenes encuentra pareja. De hecho, nuestra sociedad los incita constantemente a hacerlo. Casi todos los jóvenes que vemos en los programas de televisión tienen novio o novia o están desesperados por encontrar pareja. Incluso en el hogar, las tías, los tíos y las abuelas les preguntan a los niños si ya tienen novio o novia. Sin embargo, la familia espera que los adolescentes practiquen la abstinencia. Y como también les aconsejan que pospongan el matrimonio hasta que sean

mayores, ¿es realista esperar que no tengan relaciones sexuales antes de casarse?

Como casi siempre, la respuesta no es blanco o negro, sino algún matiz intermedio.

¿Existe una edad mágica?

Muchos adolescentes y sus padres me preguntan cuál es la edad apropiada para tener relaciones sexuales. Aunque hay límites de edad para ciertas cosas, como votar, sacar la licencia de conducir y tomar bebidas alcohólicas, no existe una edad mágica para el coito ni para ningún otro tipo de relación sexual.

Nadie puede decidir por usted cuándo es el momento adecuado para tener relaciones sexuales. Los adultos que le aconsejan que simplemente diga no, no están en sus zapatos. Usted puede firmar una promesa de virginidad con el convencimiento de que la cumplirá al pie de la letra, pero, si más tarde se enamora, ese pedazo de papel no será lo suficientemente fuerte como para impedir que usted y su pareja tengan relaciones prematrimoniales.

Lo más importante que puedo decir es que no haga las cosas a prisa. Piense bien lo que va a hacer y ponga en una balanza todos los pros y los contras. Claro que el tipo de relación que tiene con esta pareja potencial debe tomarse en cuenta. Y esa parte es tan confusa y complicada como el tema del sexo. Es fácil decir “somos novios”, pero el significado de esas palabras durante la etapa de la adolescencia es muy subjetivo. Algunos jóvenes desean tanto tener un novio o una novia que se unen a alguien que ni tan siquiera les gusta, mientras que otras parejas jóvenes siguen juntas durante toda la vida.



Recuerde, nunca olvidará la primera vez. Por lo tanto, cuando decida hacerlo, asegúrese de que la ocasión le deje un recuerdo grato, en lugar de una experiencia de la que se arrepentirá para siempre.

Jamás acepte tener relaciones sexuales bajo presión.



Si su pareja le dice que lo dejará si no tienen relaciones sexuales, ya sabe cuál es la decisión correcta: rompa con esa persona y nunca se vaya a la cama con él o ella, pues lo único que le interesa de usted es el sexo.

Si su pareja le dice que “se está muriendo” de deseos de hacer el amor, recuerde lo siguiente:

- ✓ Nadie se ha muerto por no tener relaciones sexuales, pero sí hay gente que se muere de sida o de cáncer del cuello del útero (causado por el virus del papiloma humano o VPH). En el Capítulo 19 ofrezco más detalles sobre el VPH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- ✓ El desahogo sexual se puede lograr sin llegar al coito. Los dos se pueden masturbar individual o mutuamente.

Es difícil determinar cuál es el momento adecuado para tener relaciones sexuales por primera vez. Me gustaría poderle ofrecer un ejemplo, pero nadie ha tenido que desenvolverse en las circunstancias particulares que usted enfrenta hoy. El mundo ha cambiado mucho desde que yo era una adolescente. Si es cuidadoso antes de dar el paso, nadie podrá decirle que su decisión, sea la que sea, es absolutamente acertada o errónea. Solamente el tiempo y su experiencia a lo largo de la vida tendrán la última palabra.



Como la decisión de tener relaciones sexuales tiene consecuencias importantes, le aconsejo que no dé ese paso a la ligera. No ceda a las presiones de su pareja. Busque la respuesta dentro de usted y, si lo hace, estoy convencida de que tomará la decisión correcta.

Más sobre las caricias sexuales sin coito

En el pasado, muy pocas parejas tenían relaciones sexuales antes de casarse. Sin embargo, como sus necesidades sexuales no eran menos intensas que las que cualquiera puede tener hoy, se aliviaban las tensiones mutuamente.

Hoy en día, algunos jóvenes no tienen las mismas razones morales o religiosas para abstenerse de tener relaciones sexuales, pero, por temor a contraer sida, muchos han regresado al método que utilizaban sus padres.

Para decidir hasta dónde podía llegar una pareja, los jóvenes echaban mano a términos de béisbol. Si él le pasaba el brazo a ella por encima del hombro, estaba en primera base; si le tocaba los senos, estaba en segunda, y así sucesivamente. “Home” era el coito y la tercera base se usaba para todo lo demás.

Ahora las caricias sexuales sin coito se conocen como tercera base, lo cual abarca toda una gama de posibilidades: frotarse los cuerpos con la ropa puesta, tocarse a tuestas por dentro de la ropa para acariciarse los genitales de ambos, así como desnudarse totalmente, frotarse y tocarse al mismo tiempo.



Recuerde que algunas enfermedades de transmisión sexual, como el herpes y las verrugas genitales, se pueden contraer sin que se produzca la penetración. Por lo tanto, si usted tiene contacto con otra persona mientras están desnudos, debe saber que corre el riesgo de contraer o transmitir una enfermedad venérea. (En el Capítulo 19 me refiero a las enfermedades de transmisión sexual y cómo reducir los riesgos de contraerlas.)

Evitar violaciones durante una cita amorosa

Otra razón por la que las relaciones sin coito pueden ser peligrosas cuando ambos están desnudos es que las cosas pueden salirse de control y llegar a la penetración. En ocasiones esto ocurre con el consentimiento de ambos, pero a veces no. A esto último se le llama violación durante una cita, algo sobre lo que tengo algunas reservas.



Estoy en contra de las violaciones de cualquier tipo, y si dos personas están jugando sexualmente con la ropa puesta y el hombre penetra a la mujer sin que ella lo desee, considero que estamos hablando de un acto de violación. Pero, de acuerdo con mi manera de ver las cosas, si la mujer se va a la cama con un hombre y ambos están desnudos, ella también tiene parte de responsabilidad si ocurre algo que no quería que pasara. Y no estoy justificando al hombre, simplemente digo que, si la dama verdaderamente no deseaba el coito, no debió permitir que las cosas llegaran hasta ese punto.

Por supuesto, si la pareja tiene una relación de tiempo, la mujer puede sentirse más tranquila en esa situación. Pero, si solamente se trata de una cita amorosa, incluso si es la tercera, la cuarta o la quinta, comportarse así — en el caso de la mujer— es como jugar con fuego. Y lamentablemente algunas mujeres se queman.

Masturbación

La *masturbación*, que significa tocarse los órganos genitales para lograr placer, es bastante común entre los adolescentes y adultos. En el Capítulo 14 profundizo en este tema. Aunque hay muchos mitos relacionados con esta actividad, la masturbación no puede hacerle daño a menos que la practique tanto que termine descuidando otros aspectos de su vida, como la escuela o sus relaciones sociales.

La privacidad es un factor importante para la masturbación. Los adolescentes piden estar a solas precisamente porque sienten necesidad de masturbarse. La privacidad muchas veces depende de cuánto espacio tiene la familia dentro de la casa. Sus padres y sus hermanos deberían concederle tanta privacidad como sea posible, pero usted debe saber que los demás integrantes de la familia también tienen derechos. No puede apoderarse del baño o llegar tarde a casa, haciendo todo tipo de ruidos, y esperar que los demás respeten sus derechos. Si usted quiere que lo traten como adulto, tiene que portarse como tal.



El hecho de que muchos adolescentes se masturben no significa que usted tenga que hacerlo. Si lo necesita, entonces está bien, pero también es normal que no quiera hacerlo. Al igual que con todos los aspectos de su vida sexual, la decisión es suya, usted tiene el control.

Orientación sexual

Algunos adolescentes no saben a ciencia cierta cuál es su orientación sexual; es decir, a veces no saben si son heterosexuales, homosexuales o bisexuales. De hecho, aunque un preadolescente o adolescente participe en actos sexuales con personas de su mismo sexo, no quiere decir necesariamente que sea homosexual (vea el Capítulo 16).

La adolescencia es una etapa de aprendizaje y a algunos jóvenes les toma más tiempo determinar qué tipo de persona les atrae. Al igual que ocurre con otros aspectos, llegará el momento en que el joven se sienta seguro de su orientación sexual. Por lo tanto, si está en ese caso, no se preocupe si todavía está indeciso.

La presión del grupo

Todos los humanos sentimos la presión que los demás ejercen sobre nosotros, pero la mayoría la siente con más fuerza durante la adolescencia.

En el tema de la presión del grupo en materia de sexo, entra en juego el factor exageración. Si un amigo asegura que los pantalones anchos están de moda, es sencillo determinar si miente o no, pues basta con fijarse en cómo se visten los jóvenes. Pero que sus amigos y conocidos le digan que ya tienen relaciones sexuales no significa que sea cierto. A la gente le gusta alardear, y, si confía ciegamente en todo lo que le cuentan, el efecto de la presión del grupo puede volverse aún más aplastante.

Pornografía en la Internet

Es normal que a los varones adolescentes les gusten las imágenes eróticas. Si no pueden tener acceso a lo que quieren, esas imágenes se convierten en un sustituto. Hasta hace muy poco los jóvenes tenían acceso limitado a ese tipo de material, pero, con el advenimiento de la Internet, muchos más adolescentes tienen la oportunidad de ver la pornografía más descarnada.

¿Qué diferencia hay entre ver pornografía en línea o mirar las fotografías de mujeres desnudas en revistas como *Playboy*? Las discrepancias con la realidad distorsionan las expectativas del adolescente con respecto al sexo. En lugar de que el sexo sea parte de una relación llena de amor, se convierte en un deporte cuyo objetivo es imitar lo que ven en la pantalla de la computadora. Y, si la realidad no está a la altura de esas expectativas (y muy probablemente no lo esté), el adolescente se sentirá decepcionado.

Cuando uno ve una película de acción, sabe que las explosiones y las persecuciones no son más que efectos especiales. Pero tal vez no se dé cuenta de otras cosas que tampoco son verdaderas. Lo mismo ocurre cuando un adolescente entra en la Internet en busca de imágenes sexuales. Quizás se decepcione porque su novia no tiene los senos enormes o porque se niega a participar en un trío para complacerlo. Y probablemente se sienta insatisfecho con su vida sexual, a pesar de que todo ande bien.



Comprendo que esas imágenes lo tienten. Sin embargo, vale la pena vencer la tentación.

Proteger su privacidad

Inmediatamente después que nacemos nos cortan el cordón umbilical pero, durante los primeros años de la vida, uno se mantiene unido a los padres y no piensa en la privacidad. Sin embargo, pasan los años y uno comienza a independizarse de los padres. Necesitamos desarrollar nuestra identidad propia para volvernos independientes y actuar como adultos. Y tener privacidad es parte vital de ese proceso de separación. Los adultos jóvenes se acercan más y más a su grupo de amigos, en lugar de a la familia, y confían en sus compañeros porque creen que solo ellos pueden identificarse con sus problemas. Esto viene ocurriendo desde que el mundo es mundo, pero hoy, debido a la Internet, el proceso se ha modificado.

Los amigos de un joven siempre fueron los muchachos del barrio y los compañeros de la escuela, pero la Internet le ha dado un vuelco a todo eso. Si usted es como muchos otros jóvenes, probablemente tenga una página en un sitio como MySpace.com o Friendster.com, donde revela todo tipo de información sobre usted, con lo que voluntariamente cede su derecho a la privacidad. Así se arriesga a convertirse en víctima de dos tipos de personas:

- ✓ **Gente extraña que le gusta aprovecharse de los jóvenes:** Estas son personas —por lo general hombres— a las que se les conoce como *pedófilos*, que quieren tener relaciones sexuales con usted y que pueden hacerle daño físico.

- ✓ **Los supuestos amigos:** Entre esos amigos lejanos a los que usted les permite husmear en su vida privada, hay quienes realmente no tienen muy buenas intenciones. Y, aunque tal vez no le hagan daño físico, puede que sean personas crueles que lo afecten mental o emocionalmente.

La privacidad es un tesoro que lo protege a usted desde muchos puntos de vista. Le otorga la libertad de experimentar cosas nuevas sin avergonzarse frente al resto de la gente y le permite cometer errores y mantenerlos en secreto, minimizando sus consecuencias. Pero si esos errores salen a la luz, podrían causarle problemas para toda la vida. Por ejemplo, digamos que la Policía lo detiene por manejar en estado de embriaguez, pero el agente decide darle una oportunidad y no se lo lleva preso. Cuéntelo en un *blog* y su futuro podría verse drásticamente afectado.



Comprendo que quiera participar en actividades que sus compañeros también hacen, y, como se puede formar parte de un *blog* sin correr riesgos, soy la primera en animarlo a que lo haga. Lo que le pido es que esté consciente de los problemas potenciales y proceda con precaución. Muchas veces los jóvenes piensan que son inmunes al peligro, pero no es así. Por lo tanto, piénselo dos veces antes de escribir algo sobre usted mismo que mucha, mucha gente puede leer. Si desea escribir sobre sentimientos y asuntos muy privados, ¿qué le parece si recurre al viejo diario y lo guarda bajo llave? Así disfrutará lo mejor de ambos mundos: un espacio público para divulgar aquello que desea que se sepa, y un lugar privado al que solo usted tiene acceso.

No Se Detenga Aquí

Si está en la etapa de la adolescencia, le aconsejo que siga leyendo este libro. En él me refiero a algunos temas que ahora no le atañen, pero que enfrentará en algún momento de la vida. Adquirir conocimientos es la mejor manera de prepararse para el futuro.



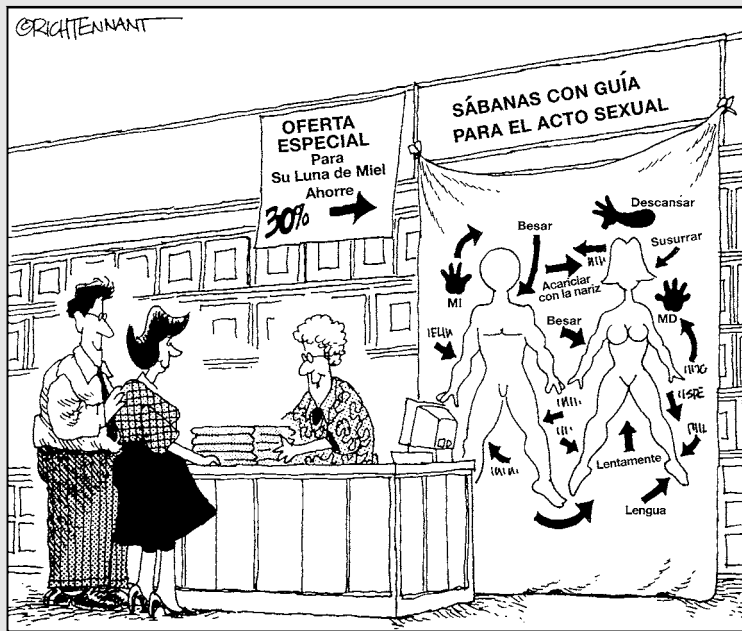
Haga lo que haga, disfrute la adolescencia. Son años únicos que no podrá vivir por segunda vez a no ser a través de sus hijos. Por lo tanto, diviértase, cuídese y siga leyendo.

Parte II

Hacerlo

The 5th Wave

Por Rich Tennant



“Recuerden, esto es sólo una guía. Pueden improvisar si lo desean. Y no olviden leer las fundas, tienen instrucciones detalladas para el juego sexual.”

En esta parte . . .

Procrear no es tan difícil, y para ser honesta, no tiene que ser algo divertido. Sin embargo, para disfrutar plenamente del sexo se requiere de ciertos conocimientos, y estoy segura de que esto, entre otras razones, lo motivó a leer este libro. Si presta atención a las recomendaciones que encontrará en esta parte, usted y su pareja tendrán muchos encuentros sexuales inolvidables.

Si nunca ha tenido relaciones sexuales, tal vez se sienta nervioso, pero no se preocupe. En esta sección hallará todo lo que un debutante debe saber sobre el juego sexual previo, las caricias después del sexo, las posiciones sexuales y el orgasmo. (Aquellos que tienen años de experiencia, pueden sacar partido de algunas ideas nuevas.) Cuando domine con maestría lo más elemental, podrá volverse algo aventurero para evitar la rutina.

Por lo tanto, considere esta parte como un entrenamiento básico. Y no olvide llevar un condón en el bolsillo.

Capítulo 7

El Juego Sexual: Calentar los Motores

En Este Capítulo

- ▶ Usar palabras de afecto
 - ▶ Tomarse su tiempo
 - ▶ Crear una atmósfera adecuada
 - ▶ Recorrer el cuerpo entero
-

“Juego sexual” es probablemente una de las frases menos comprendidas del vocabulario amoroso.

En su forma más elemental, el juego sexual no es más que las caricias que dos personas intercambian antes del coito. El juego sexual permite que ambas partes experimenten las manifestaciones físicas de la excitación, necesarias para lograr placer sexual.

El juego sexual debe tener lugar no solo dos o tres minutos antes del coito, sino comenzar horas y si es posible días antes. Pero no se preocupe. En este capítulo proporciono muchas ideas para incorporar el juego sexual en los pequeños momentos de la vida cotidiana.

El Juego Sexual en Todo Momento

De acuerdo con mi filosofía, el juego sexual no solo debe prolongarse al máximo cuando usted y su pareja estén en la cama, sino que debe continuar con las caricias posteriores al acto sexual, a manera de preludio de la siguiente vez.



En otras palabras, creo que las caricias después del sexo deben considerarse como parte del juego sexual preparatorio de la próxima sesión amorosa, ya sea esa misma noche o dentro de una semana.

Si quiere convertirse en un amante extraordinario, recuerde que el juego sexual debe estar presente en cada interacción con su pareja.

Tal vez usted está pensando: “Un momento, Dra. Ruth. Usted quiere decir que cuando le pido a mi esposa que me alcance la sal ¿eso debe formar parte del juego sexual?”

Mi respuesta es sí. No diga solamente “Alcánzame la sal”; en su lugar, agregue una palabra cariñosa como “cariño”, “mi amor”, o simplemente el nombre de su esposa. Cuanto más afectuosos sean mutuamente, mejor será su vida sexual.

¿Recuerda la etapa del enamoramiento? ¿No coqueteaban entre sí constantemente? El coqueteo es, sin dudas, una forma de juego sexual. Uno no coquetea con los amigos pero sí con las potenciales parejas románticas. Por lo tanto, no deje de hacerlo simplemente porque tienen una relación estable.

Si esta idea aún no lo convence, piense en la alternativa:

- ✓ ¿Le parece buena idea que alguien lo llame “imbécil”?
- ✓ Si alguien lo tratara mal, ¿sentiría deseo de tener relaciones sexuales con esa persona?

Claro que ese comportamiento no enciende el deseo sexual, particularmente si se repite frecuentemente. Pero al igual que la violencia alimenta las llamas de la ira, la amabilidad aviva las chispas del amor.



Si usted es amable y afectuoso, incluso en los momentos más simples, está preparando el terreno para hacer el amor.

Los Vínculos Entre lo Emocional y lo Físico

Para explicar más claramente la diferencia entre lo que yo considero como el juego sexual estándar y mi propia versión de las cosas, me gustaría separar los efectos físicos de los efectos emocionales del juego sexual, especialmente en cuanto al papel que desempeñan en el grado de excitación de la mujer.

Por lo general, la gente piensa que el juego sexual es un simple mecanismo de causa y efecto que prepara las condiciones para el coito, desde el punto de vista físico:

- ✓ Para que se pueda realizar el coito el pene del hombre debe estar erecto.
- ✓ El coito es más fácil si la vagina de la mujer está lubricada.

El papel elemental del juego sexual es excitar a la pareja para que se produzcan estas manifestaciones físicas de excitación sexual.

Como los jóvenes pueden lograr la erección con solo pensar en lo que va a ocurrir, su versión del juego sexual puede ser simplemente entrar a la habitación. Esto cambia con el paso de los años, pero como la mayoría de los hombres jóvenes no saben qué les depara el futuro en cuanto a su capacidad de excitarse sexualmente (y en el fuego de la pasión tampoco le dan importancia), muchos se impacientan y tratan de abreviar el juego sexual.

Crear la Atmósfera Adecuada

Insto a los hombres que me leen a dejar de pensar que el juego sexual es algo que ocurre solamente bajo las sábanas. Cuando usted se da cuenta de que todo lo que hace con su pareja puede formar parte del juego sexual, le garantizo que su vida amorosa será más placentera.

Enviar flores

¿Alguna vez pensó que enviar un ramo de flores puede ser parte del juego sexual?

Seguramente considera que las flores constituyen un símbolo de amor y son excelentes para cortejar a alguien. Pero un regalo así también es parte del juego sexual. Cuando una mujer recibe un ramo de flores de su amado, es probable que se sienta sexualmente excitada y hasta lubrique.



Teniendo en cuenta que a las mujeres les toma más tiempo excitarse, cuanto más temprano envíe las flores, mejor. Le aconsejo que no lleve las flores a la casa, sino que se las haga llegar con anticipación. Si se pone de suerte, cuando cruce la puerta de su casa, su amada ya estará muy avanzada en el camino hacia la Fase de Excitación (consulte el Capítulo 1).

Planificar

El juego sexual no es solo un arte que usted debe practicar con su pareja, también puede utilizarlo como un método de visualización para prepararse para el momento de hacer el amor. Para que este tipo de juego sexual funcione mejor, usted debe fijar de antemano la fecha y la hora del encuentro sexual.



Si no vive con su pareja y han acordado verse el sábado en la noche, tómese unos minutos durante el día para visualizar lo que ocurrirá más tarde. Y si viven juntos, de cuando en cuando planifiquen citas sexuales para que puedan deleitarse durante el día con breves fantasías que los prepararán para la hora del sexo.

La ropa como arma de seducción

Hay muchas maneras de insinuarle a su pareja que quiere hacer el amor, y la forma de vestirse es una de ellas. Por ejemplo, cuando se arregle para ir al trabajo, póngase su ropa íntima más sensual y asegúrese de que él la vea. Su pareja captará el mensaje y durante el día ambos estarán pensando lo que les espera en la noche.

También puede idear señales especiales que no son tan obvias como la ropa interior transparente. Por ejemplo, digamos que por el aniversario de bodas usted le regala una corbata a su pareja. Si usted va al clóset y le dice “¿Te gustaría ponerte esta corbata hoy?”, él no necesitará más pistas para entender que la invitación al sexo está abierta. O él puede decirle “¿Qué tal si te pones el suéter rojo que te regalé por el día de los enamorados?” Si usted dice que sí, ambos sabrán de qué se trata.

A propósito, en ocasiones la ropa tiene el efecto opuesto. Si usted quiere hacer el amor pero se cubre de pies a cabeza antes de meterse en la cama, su pareja recibirá el mensaje equivocado. Y si siempre tiene frío, le recomiendo que se compre una manta eléctrica si no quiere que los meses de invierno se conviertan en un período de celibato forzoso.

Cena para dos

Otra forma de prolongar el juego sexual es compartir una cena romántica, que no tiene por qué ser cara. Por supuesto que un restaurante hermoso, con camareros atentos y una comida deliciosa crean un ambiente especial, pero lo mismo se logra si compran comida china y se sientan a comerla en el suelo, siempre que se dediquen toda la atención.

Esto último es muy importante. Me he enterado de muchas disputas que estallan como resultado de una cena en un restaurante. Tal vez ella se puso muy exigente con la comida y él se molestó, o quizás él comenzó a devorar con los ojos a otra mujer y eso la irritó a ella. Y comer o beber en exceso puede dejar a cualquiera de los dos fuera de combate, al menos para el episodio sexual que tenían en la mira.

Una cena no es romántica solamente por el ambiente del lugar o por la comida, sino por la intimidad que se crea al pasar tiempo juntos, dedicándose total atención. Esto significa que la comunicación entre la pareja —hablar, tocarse y mirarse a los ojos—, es el ingrediente fundamental.

Entrar en Acción

Son muchas las personas que piensan que sexo es igual a coito. Y es una pena, porque los seres humanos tenemos muchas otras maneras de disfrutar del sexo que no caen en esa categoría. En esta sección me referiré a otras formas de recibir placer a partir de estas cuatro letras mágicas: s-e-x-o.

Regalar un caleidoscopio de besos

Para la portada de mi libro *The Art of Arousal*, elegí una foto de Correggio, un pintor renacentista italiano. La pintura muestra al dios Júpiter, transformado en una nube, besando a lo. Para mí esa imagen ilustra una de las maneras más fabulosas de besar: tan levemente, tan suavemente, con apenas un roce de los labios, como si se besara a una nube. Pero hay muchas maneras de besar: apasionadamente o levemente, con las bocas abiertas o cerradas, con la participación de la lengua o sin ella . . . por lo que el beso es un verdadero regalo de los dioses.

Casi todos pensamos que los besos son algo que se da de forma automática entre los amantes, y para mucha gente así es. Pero no para todos. Con frecuencia me llegan cartas de mujeres que se quejan de que sus esposos no las besan tanto como ellas quisieran. Algunos de estos hombre sí las besan, aunque con desgano. Otros no lo hacen.



Mi primer consejo para quienes consideran que sus parejas no los besan como ellos quisieran es analizarse a sí mismos. No digo que el mal aliento sea habitualmente la causa del problema, pero teniendo en cuenta que es muy fácil de resolver, colóquelo en su primera línea de ataque. (Como uno mismo no puede determinar si tiene mal aliento, va a tener que pedirle a su pareja que lo haga. Si esto le da vergüenza, tal vez su dentista o un buen amigo pueda ayudarlo.)

Si es su pareja quien padece de mal aliento, le sugiero que se lo diga directamente, aunque no mientras se dan un abrazo. Compre enjuague bucal y dígaselo con delicadeza. Y para demostrarle que usted prefiere el olor a menta del enjuague bucal, prémielo con un buen beso.

Otro problema son los *besos franceses*, o besos con lengua. Hay a quienes les encanta este tipo de beso, mientras que otras personas los odian. Sin embargo, a los amantes de los besos franceses les es difícil aceptar que sus parejas lo rechacen. Como no soy partidaria de obligar a nadie a hacer nada, el mejor consejo que les doy a quienes gustan de los besos largos y profundos, es investigar antes de casarse si eso va a convertirse en una dificultad. Algunas veces esos problemas surgen más tarde, pero al menos usted hizo el esfuerzo por detectarlos a tiempo.

Hay personas que evitan los besos franceses por un motivo: les cuesta trabajo respirar por la nariz. Si su pareja no puede complacerlo por un problema de salud, pídale que consulte a un médico, pues tal vez haya una solución.



Los besos no están circunscritos a la boca. Usted y su pareja pueden besarse el cuerpo entero, y tanto quien besa como quien recibe los besos, disfrutarán la experiencia. Si no le gusta el sexo oral porque le desagradan los resultados, puede cubrir de besos los genitales de su amado, pues hacerlo casi nunca es suficiente como para provocar un orgasmo. Unos cuantos besos suaves aquí y allá en los genitales de su pareja le harán saber que aunque no quiere que llegue al orgasmo de esa forma, usted no siente asco por esa parte de su anatomía, sino que simplemente prefiere otras variantes. En las secciones “La lengua: maestra del juego sexual” y “Felación”, en este mismo capítulo, ofrezco más detalles sobre el sexo oral, al igual que en el Capítulo 13.

¿Con los ojos abiertos?

Otra pregunta que a menudo me hacen es si uno debe mantener los ojos abiertos cuando da un beso apasionado. En realidad este asunto no tiene mucho que ver con los ojos sino con el cerebro. Para besar se necesita concentración. Uno quiere sentir la boca de la persona amada y comunicar con ese beso que está compartiendo más que los labios, el alma entera. Con los ojos abiertos es más difícil concentrarse en las sensaciones del beso. Esto no quiere decir que haya que cerrar los ojos obligatoriamente, pero recuerde que lo que está viendo puede distraer al cerebro y, si eso ocurre, el beso podría volverse menos sustancioso.

Además de los labios

Si se pregunta qué hacer con las manos mientras besa a la persona amada, no le recomiendo que las esconda detrás de la espalda, pero tampoco que comience a tocar a su pareja desesperadamente. ¿Por qué no? Porque es un factor de distracción. No se preocupe, ya llegará a la segunda parte, pero

besarse es un componente muy importante del juego sexual y no hay que permitir que ese momento se eche a perder. Por lo tanto, abrazar a su pareja o acariciarla levemente está bien, pero asegúrese de que sus manos estén bajo control.

Cuánto tiempo es suficiente

Para algunos hombres, empeñados en llegar a la segunda etapa, los besos no son más que un obstáculo en el camino y, por lo tanto, tratan de terminar lo más pronto posible. Esa actitud constituye un gran error. No solo se pierden los placeres que los besos ofrecen, sino que lo único que logran es que la mujer se excite menos. Por consiguiente, aunque no hay un tiempo fijo para los besos, la decisión de pasar a la próxima fase debe ser mutua, no unilateral.

Sacarle el mayor partido a los masajes

En este mismo capítulo, en la sección “Cena para dos”, aconsejo que usted y su pareja se acaricien cuando están en un restaurante, como forma de comunicación. Pero esas caricias no pueden ir más allá de tomarse las manos o tocarse moderadamente con los pies.



Sé que algunas personas llegan mucho más lejos debajo del mantel, pero no se lo recomiendo. Usted y su pareja podrían perder la noción de las cosas y olvidar que hay otros a su alrededor. Y cuando ellos se den cuenta de lo que ustedes están haciendo —recuerde que observar a los otros es parte de lo que se hace en un restaurante—, los dos se sentirán avergonzados.

Una vez en casa, sin embargo, pueden acariciarse todo lo que quieran. Pero muchas veces cuando la gente se desnuda va inmediatamente de las caricias al coito. Claro que si están de ánimo para prolongar las cosas —esto no es algo que tienen que hacer siempre— darse un masaje mutuo es una forma sensual y relajante de comenzar.



Haga todo lo posible para que el momento sea increíblemente sensual.

- ✓ Ponga una luz tenue o encienda velas.
- ✓ Utilice aceites para masajes.
- ✓ No apresure el masaje, trate de sentir lo más posible el cuerpo del otro.
- ✓ Alterne entre masajes fuertes y caricias suaves. Deje que las terminaciones nerviosas de las puntas de sus dedos le permitan conocer a su amante de una manera nueva.

Si usted y su pareja quieren aprender más sobre esta forma de juego sexual, lea *Massage For Dummies*, escrito por Steve Capellini y Michel Van Welden (Wiley), donde encontrará más técnicas de masajes eróticos.

Subiendo la temperatura en la bañera de hidromasaje

Otra forma de intensificar la pasión es jugar en el agua. Darse un baño juntos en la bañera de hidromasaje es una manera excelente de relajarse, especialmente en la noche, con la luz que resplandece suavemente debajo del agua.



Las bañeras de hidromasaje son magníficas para el juego sexual, pero pueden ser peligrosas para hacer el amor. El efecto relajante del agua caliente puede provocar problemas físicos, especialmente si la presión sanguínea y el ritmo cardíaco ya están elevados a consecuencia de la excitación sexual. No digo que nunca hagan el amor en la bañera de hidromasaje, pues la tentación a veces va a ser irresistible, pero este capítulo es sobre el juego sexual y para eso es que la recomiendo.

Si no tiene una de estas bañeras, use la tina o la ducha. Bañarse juntos es una manera de explorarse delicadamente los cuerpos y, al mismo tiempo, ofrecer un servicio.



Hay personas que no tienen relaciones sexuales con su pareja porque no saben si esa persona es cuidadosa con la limpieza de sus genitales. Pues bien, si la mujer lava el pene del hombre, por ejemplo, tendrá la certeza absoluta de que está limpio. Tal vez se ría de este consejo, pero se lo he recomendado a muchas parejas que tenían problemas con la pulcritud o los olores corporales, y casi siempre funciona.

Mapeo corporal: identificar las zonas erógenas

Durante un masaje erótico usted toca todo el cuerpo de su pareja, pero el objetivo en ese caso es despertar sensaciones, no descubrir cuáles son las zonas más sensibles. Por otra parte, ese es precisamente el objetivo del mapeo corporal: encontrar los puntos más sensibles del cuerpo del otro: los senos, las muñecas, los muslos. . . .

El mapeo corporal no es solamente algo que usted le hace a otra persona, también puede intentarlo con su propio cuerpo. A veces el secreto no radica en tocar cierta parte del cuerpo, sino en cómo tocarla. Como solamente usted puede saber de qué manera siente más placer —con una caricia suave, fuerte, continua o como el roce de una pluma—, tal vez tenga que experimentar a solas y también con su pareja.



El mapeo corporal es uno de esos regalos que se pueden dar una y otra vez porque después de que ambos se han explorado mutuamente, han descubierto sus zonas erógenas y saben cómo acariciarlas para sentir más placer, pueden utilizar esas técnicas una y otra vez durante su vida amorosa. Por lo tanto, el mapeo corporal es mucho más que una forma de prolongar el juego sexual, es un ejercicio que toda pareja debe hacer al menos una vez con el propósito de generar una base de datos muy útil para los futuros encuentros sexuales.

Ha entrado en . . . la zona erógena

Las zonas erógenas son aquellas partes más sensibles a los estímulos, debido a que en ellas hay una gran concentración de terminaciones nerviosas.

Algunas zonas erógenas son bastante comunes en los seres humanos. La mayoría de las mujeres sienten placer con que el hombre le preste atención a sus senos, y a la mayoría de los hombres no les molesta dicha tarea. Pero los hombres no deben olvidar lo que aprendieron sobre el mapeo sexual. Si a ella le gusta que la acaricien con suavidad, eso exactamente es lo que el hombre debe hacer.



Recuerde que el juego sexual tiene el objetivo de excitarse mutuamente; por lo tanto, usted debe hacer aquello que estimule a su pareja. Eso no quiere decir que no le bese los pezones a su pareja porque eso no ocupa el primer lugar en la lista de prioridades de ella. Claro que puede y debe. Pero si a ella le gusta que le acaricie los pezones suavemente con la punta de los dedos, también debe hacerlo.

Las zonas erógenas están en cualquier lugar del cuerpo, pero las más comunes son las siguientes:

- ✓ Los glúteos
- ✓ El perineo (esa pequeña línea que se encuentra entre el ano y los genitales)
- ✓ Detrás de las rodillas
- ✓ La nuca
- ✓ Y, por supuesto, los órganos genitales

¿Pero qué sucede si su pareja tiene una zona erógena en una parte que no es tan usual? La respuesta es ¡no se detenga! Si a su pareja le gusta que usted le succione los lóbulos de las orejas, entonces dedíquele cierto tiempo a hacerlo. Al igual que las huellas digitales, las zonas erógenas son únicas en cada individuo. No hay nada malo en preferir una parte u otra, y el principal objetivo del mapeo corporal es descubrir aquellas zonas del cuerpo de su pareja que usted ni tan siquiera imaginó que la excitaban tanto.

Siga el mapa

De nada sirve tener un mapa si uno no lo usa. Por lo tanto, cuando descubra cuáles son las partes que a su amante le gusta que le toque, bese, lama, chupe, mordisque, haga cosquillas, masajee, acaricie con la nariz, sople, pellizque o lo que sea, haga justamente eso. También le doy luz verde para que utilice cualquier juguete sexual que intensifique las sensaciones que usted está tratando de provocar. Entre los juguetes sexuales más usuales están plumas, vibradores y consoladores, pero atreva a improvisar o a tomar una vía distinta a la tradicional. El mango de un cepillo puede hacer la función de consolador, el pelo puede hacer las veces de pluma, pero lo que sí no le recomiendo es que reemplace el vibrador por un destornillador eléctrico.

Advertencia: ¡zona de cosquillas!

De buenas a primeras una parte del cuerpo que hasta entonces había sido una zona erógena puede invertir su magnetismo y convertirse en zona de cosquillas. No sé qué es lo que provoca ese fenómeno, pero nos pasa a la mayoría en algún momento. A menos que su pareja siempre tenga cosquillas, no se preocupe si de buenas a primeras le dice que no puede tocarlo o tocarla “ahí”. La advertencia no tiene nada que ver con usted y probablemente no ocurra la siguiente vez.

Si su pareja nunca quiere que lo toquen o si siempre tiene cosquillas, esto podría ser un síntoma de un trastorno psicológico. El origen del problema tal vez está en el pasado de su pareja, o derivarse de algo que no anda bien en la relación y que no le permite a él o ella sentir deseos de estar cerca de usted. Si las cosquillas son algo ocasional no hay por qué preocuparse, pero no pase por alto esta situación si se presenta frecuentemente. En su lugar, conversen sobre este asunto y traten de descubrir la causa del problema.

Cambio de Velocidades: Pasar a los Genitales

No importa cuánto prolongue los aspectos románticos del juego sexual, finalmente llegará el momento de entrar en la parte de siempre, donde participan los órganos genitales. Recuerde que el objetivo fundamental del juego sexual es preparar a los amantes para el orgasmo. Y no olvide que los hombres jóvenes no necesitan mucha preparación, pero por lo general las mujeres sí. Esto se debe a factores tanto físicos como psicológicos.

El juego sexual para ella

La razón física por la cual las mujeres usualmente necesitan más tiempo para llegar al orgasmo es que la principal fuente de excitación para ellas es el clítoris.

Casi todas las mujeres necesitan estimulación directa en el clítoris para llegar al orgasmo. Por lo tanto, para la mayoría, el acto sexual por sí solo no es suficiente puesto que el pene no entra en contacto directo con el clítoris durante la penetración. Una de las formas de solucionar este problema es que el hombre estimule el clítoris antes del coito, lo que es la función principal del juego sexual.

Algunas mujeres se excitan tanto durante el juego sexual que pueden llegar al orgasmo durante el coito sin más estimulación directa del clítoris. Otras la necesitan, y es por eso que muchas alcanzan el orgasmo antes o después del coito, o prefieren una posición que permita el roce directo con el clítoris. En el Capítulo 9 hablo de las posiciones sexuales. Por ahora, concentémonos en el papel que desempeña el juego sexual en el orgasmo femenino.

Estimular el clítoris

Cuando se trata de la estimulación del clítoris, usted se encontrará con algo similar a un callejón sin salida.



El clítoris es muy sensible, y justo por eso al estimularlo la mujer puede alcanzar el orgasmo. Pero debido a esa misma sensibilidad, la estimulación también puede producir dolor. Este problema se soluciona con buena comunicación entre la pareja y caricias más suaves.

Todos los clítoris no son iguales, y solo la mujer sabe cómo le gusta que la toquen.

Si usted es mujer, dígame a su pareja cuál método funciona mejor en su caso. No hace falta decirlo con palabras. Si no se siente a gusto explicándolo con palabras, guíelo con la mano. Indíquele si debe acariciarla más suave o más intensamente, si debe tocarle el clítoris o solamente el área alrededor del mismo, si debe hacerlo rápida o lentamente, y cuándo debe cambiar el ritmo, si fuese necesario.

Con el tiempo, si el hombre pone atención a lo que usted le explica, aprenderá a hacerlo y no necesitará más instrucciones para llevarla al orgasmo.



A modo de aviso, les recuerdo que los dedos tienen uñas y que estas pueden ser bastante filosas. La mayoría de los hombres no tienen las uñas largas, por lo que usualmente eso no es un problema, pero si las esquinas están filosas, límeselas antes de entrar en acción.

Es buena idea utilizar algún tipo de lubricante para minimizar la fricción sobre el clítoris. Por lo general, la propia lubricación femenina es suficiente, y de cuando en cuando el hombre puede introducir su dedo en la vagina para humedecer la zona del clítoris. La saliva también sirve como lubricante. Y si la lubricación natural de la mujer ha mermado a causa de la edad o por algún problema, en el mercado hay muchos productos creados para este propósito.



No todos los lubricantes son iguales. En cualquier farmacia encontrará un pequeño surtido de estos productos, como *KY Jelly*, que ha ampliado su línea para ponerle un poco más de chispa. Pero en una tienda de artículos para adultos, en un catálogo, o en un sitio en la Internet usted encontrará una amplia variedad de lubricantes, incluso con distintos sabores y colores.

Independientemente de cuán excitada esté la mujer y cuánta lubricación produzca, a menudo esa cantidad se agota. A veces la mujer ya no tiene más lubricación y esto puede ocasionar que el juego sexual y el coito se vuelvan dolorosos. Ambos deberán estar al tanto de cuán húmeda se encuentra el área y hacer cualquier ajuste necesario.

El hombre no debe concentrar toda su atención en el clítoris. La vulva entera es muy sensible (vea el Capítulo 3), y tal vez a la mujer también le guste que usted le introduzca uno o más dedos en la vagina. Para hacer todo esto quizás tenga que usar las dos manos.



Mientras el hombre recorre y explora los genitales de la mujer con los dedos, podría encontrarse con el ano, a unos pasos de la vagina. Aunque esa también es una zona sensible, usualmente las bacterias acechan por allí, a no ser que se haya lavado recientemente. Es importante impedir que estas bacterias entren en contacto con la vagina, donde pueden multiplicarse y provocar infecciones. Por lo tanto, si piensa introducir los dedos en la vagina, manténgalos lejos de la fuente de bacterias.

La lengua: maestra del juego sexual

La lengua parece haber sido creada a la perfección para el arte del juego sexual, y no solo para besar.

- ✓ La lengua tiene su propia lubricación: la saliva.
- ✓ La lengua es más suave que la punta de los dedos y no tiene partes filosas, como las uñas.
- ✓ La lengua puede proporcionar caricias diferentes, desde las largas y prolongadas hasta las pequeñas y breves.



No por gusto muchas mujeres consideran que el hombre que logra perfeccionar el arte del sexo oral es un excelente amante.

Sin embargo, a algunas mujeres no les gusta el sexo oral. Sus razones son diversas:

- ✓ Algunas prefieren ver el rostro del amante.
- ✓ Algunas tienen objeciones de tipo religioso.
- ✓ Algunas se sienten culpables pensando que tienen que devolver el favor y les disgusta la idea de hacerlo.
- ✓ Algunas tienen reservas con respecto a sus propios genitales, o no les gusta cómo lucen y no quieren que su pareja los vea de cerca.

Sea cual sea el motivo, el hombre debe respetar esa decisión. Si su mujer no desea realizar el sexo oral, no lo haga, al menos por el momento.

En el Capítulo 13 encontrará consejos y técnicas para que ambos integrantes de la pareja disfruten del sexo oral.

Usar un vibrador

Usted probablemente ya me escuchó decir que el hombre puede usar sus dedos, su lengua o los dedos gordos de los pies para acariciar el clítoris de la mujer. Y es cierto, aunque creo que ese último método aún no está muy generalizado. Según lo que me cuentan, los dedos son la opción número uno, la lengua es la segunda y en tercer lugar se encuentra algo que no forma parte de nuestro cuerpo: los *vibradores*.

Muchos piensan que los vibradores solamente se usan para proporcionarse placer a uno mismo. Sin embargo, si la mujer en verdad necesita de mucho estímulo, o si el hombre tiene una edad avanzada o una discapacidad que le impida llevar a cabo esa tarea, entonces el vibrador resulta útil. (Cuando se usa un vibrador, hay que tener en cuenta algunas precauciones. A eso me refiero en el Capítulo 14.) Sin embargo, en la mayoría de los casos, los dispositivos mecánicos no hacen falta y los dedos cumplen su tarea a la perfección.

El juego sexual para él

Con los años, a los hombres les cuesta más trabajo lograr la erección.

En los adolescentes varones la erección puede producirse en cualquier momento, incluso en circunstancias bastante embarazosas como, por ejemplo, cuando la maestra les pide que vayan al pizarrón. (No digo que los pizarrones despierten el deseo sexual, sino que cuando el hombre está

sentado por mucho rato y de pronto se levanta, el flujo sanguíneo aumenta. Parte de esa sangre a veces va hacia el pene, particularmente si el joven está pensando en la chica que se sienta delante de él.)

En el transcurso de la vida el hombre sigue teniendo *erecciones psicogénicas* (aquellas que ocurren solas), pero más tarde o más temprano pierde esa capacidad y no puede lograr una erección sin estímulo físico directo. (En el Capítulo 20 abordo este tema.) Esa estimulación, ya sea que se necesite o no, forma parte del juego sexual.

Casi siempre es fácil para su pareja determinar qué caricias le provocan una erección. Sin embargo, algunos hombres, especialmente los que se masturban con frecuencia, desarrollan un patrón específico para llegar a la erección que solo ellos pueden repetir. En ese caso, el hombre tiene que iniciar el juego sexual por sí mismo, y cuando el pene se encuentre en estado erecto, la mujer toma su lugar.

Felación

El sexo oral practicado a un hombre, o *felación*, se realiza de distintas formas.

Las mujeres deben saber que la zona más sensible del pene usualmente es la parte inferior, justo debajo de la cabeza, por lo que no es preciso ser como “garganta profunda” para que su pareja sienta un placer intenso.



La mujer puede lamer el pene sin introducirlo completamente en la boca; aun así el hombre sentirá mucho placer. Cuando una mujer me dice que le cuesta trabajo practicar la felación, casi siempre le recomiendo que piense en el pene como un helado y que actúe como si lo estuviera lamiendo. Si desea que su pareja disfrute al máximo las sensaciones del sexo oral, en el Capítulo 13 encontrará otras sugerencias.

Cuando la mujer practica el sexo oral como parte del juego sexual no tiene por qué preocuparse por la eyaculación, aunque tal vez encuentre un poco de fluido de Cowper (las secreciones previas a la eyaculación). Si quiere asegurarse de que no llegará demasiado lejos con sus caricias, debe detenerse a cada rato y preguntarle al hombre si está próximo al orgasmo. Si es así, y si el sexo oral era solamente parte del juego previo, la mujer debe parar inmediatamente.

En realidad el consejo anterior se aplica a cualquier parte del juego sexual, especialmente si el hombre tiene problemas de eyaculación precoz. Como explico en el Capítulo 20, aprender a percibir la *sensación premonitoria* (el punto en el que no hay vuelta atrás) es bastante simple para los hombres. Todos los hombres deberían ser capaces de identificar ese momento, pues de esa manera pueden controlar la eyaculación, ya sea durante el juego sexual o durante el coito.



La buena comunicación, oral o a través de los hechos, es parte integral de todos los aspectos del sexo. Nadie debe titubear para decirle a su pareja que deje de hacer algo, ya sea porque le resulta desagradable o demasiado bueno.

Otra zona

El pene no es la única parte que erógena del hombre. Las siguientes también pueden formar parte del juego sexual:

- ✓ Los testículos son definitivamente una zona erógena. Sin embargo, se deben tocar con suavidad pues un movimiento equivocado puede echar por la borda todos los esfuerzos que se pusieron en el juego sexual.
- ✓ A muchos hombres les gusta que les acaricien o les chupen las tetillas.
- ✓ En esta lista de zonas erógenas también está el ano, pero tenga cuidado de no llevar las bacterias a otras partes de los genitales.

Llegar al Acto Principal

¿Cómo sabe si ya le dedicó suficiente tiempo al juego sexual? En realidad no es posible. Por eso la comunicación es tan importante para disfrutar una vida sexual plena. Si partimos de que el objetivo principal de prolongar el juego sexual es preparar a la mujer para que llegue al orgasmo, ella es quien tiene que comunicarle a su pareja que ya está lista. Pero, ¿lista para qué? Esa es una buena pregunta.

Si la mujer está lo suficientemente excitada como para lograr el orgasmo durante el coito, entonces debe decirle a su pareja, ya sea con palabras o con un gesto, que ya ha llegado el momento de la penetración. Pero si no puede alcanzar el clímax de esa forma, entonces tal vez debe pedirle que continúe con las caricias en el clítoris hasta que logre alcanzar el orgasmo.

En la Variedad Está el Gusto del Juego Sexual

En general, el aburrimiento es el enemigo de una vida sexual plena, pero aun así algunas personas desarrollan ciertos patrones que necesitan repetir para alcanzar la excitación máxima. Si no quiere que el juego sexual se vuelva rutinario, improvise de cuando en cuando. Haga todo lo posible para que no se convierta en una obra de un solo acto, a menos que ambos decidan que eso es lo que les gusta. Si los dos se sienten cómodos con cierta rutina y si

para disfrutar del sexo necesitan estar familiarizados con la misma, pues ¡adelante! Sin embargo, es poco común que los dos integrantes de la pareja quieran seguir la misma rutina al pie de la letra; por lo tanto, le recomiendo que no sea holgazán. Invente diferentes escenarios para espantar el aburrimiento. ¿Necesita ideas? Lea el Capítulo 12.

Capítulo 8

La Primera Vez

En Este Capítulo

- ▶ Cambiar su forma de pensar sobre la primera vez
- ▶ Lograr que la primera vez sea una ocasión especial
- ▶ Comunicarle a su pareja que ya está listo
- ▶ Disfrutar esa primera vez
- ▶ Comenzar con una nueva pareja

Una de las cosas más fabulosas del sexo es que, después de disfrutar esa maravillosa sensación que solo este proporciona, uno puede repetir la experiencia una y otra vez, miles de veces literalmente, a lo largo de la vida. Es como un regalo que nunca se acaba . . . y ¡no necesita baterías!

Todos los encuentros sexuales son similares. Pero cada relación sexual es muy diferente a la anterior. Cuando la pasión es muy intensa, el orgasmo se siente como una explosión. Otras veces es más apacible, pero, aun así, muy placentero. De todos modos, no hay como la primera vez.

En este capítulo me refiero a las ventajas de esperar al momento adecuado para hacer el amor por primera vez. Y como es natural que cuando llegue ese día uno se sienta nervioso, ofrezco recomendaciones para que su primera vez sea lo más placentera posible, y le sugiero qué hacer si su pene o su vagina no quieren cooperar como usted desearía.

¿Por Qué Tanto Apuro?

Muchas personas tienen una actitud equivocada en cuanto a la primera vez. La consideran como una barrera que los separa de la adultez y que deben cruzar lo más pronto posible. O creen que la virginidad es un síntoma de debilidad, como si el mundo entero supiera que aún son vírgenes y se burlara a sus espaldas. Sea cual sea su punto de vista sobre la virginidad, la sociedad promueve esa imagen a través de la presión del grupo, las películas y los programas de televisión en los que el héroe conquista a la protagonista femenina y siempre terminan en la cama.

Incluso la familia presiona a los jóvenes. Las tías insisten en preguntar por qué su sobrino o sobrina no tiene novia o novio. Hay madres que llevan a sus hijas adolescentes al ginecólogo para que les receten un diafragma o píldoras anticonceptivas, aunque no tengan pareja ni estén listas para algo que todavía las hace ruborizarse. Por otra parte, algunos padres quieren vivir indirectamente a través de las experiencias de sus hijos, y los presionan hablando de la vida sexual de estos como si se tratara de un deporte.

Pero ¿cuál es el apuro?

Sí, cuanto más pronto uno comienza a tener relaciones sexuales, más veces lo hará en el transcurso de la vida. Pero, si aún no está preparado para el acto sexual, o si hace el amor con la persona equivocada, tal vez termine sintiéndose muy mal, lo cual puede afectar su capacidad de disfrutar plenamente del sexo. Y hay quienes comienzan tan pronto que jamás experimentan la maravilla de tener contactos sexuales como parte de una relación estable.



Hacer el amor a muy temprana edad no le garantiza que no lo lamentará en el futuro. Por lo tanto, considero que no debe irse a la cama con alguien simplemente para cumplir con ese trámite, aunque sé que muchas personas lo hacen.

A menos que esté bajo los efectos del alcohol o completamente loco (otra escena triste), jamás olvidará cuándo, dónde y con quién perdió la virginidad. Ese recuerdo puede ser distante y frío —si fue con alguien que usted apenas conocía— o cálido y tierno —si ambos se amaban. Si ya no están juntos, no importa; lo que interesa es que en aquel momento entre los dos fluían energías positivas.



Aunque no digo que obligatoriamente debe esperar a casarse para tener relaciones sexuales, le sugiero que no eche a perder ese momento, sino que lo atesore y lo respete. Si lo convierte en una ocasión especial, disfrutará recordándolo una y otra vez. Pero si las circunstancias son sórdidas, cada vez que los recuerdos se asomen, usted deseará desterrarlos de la memoria.

“Pero, Dra. Ruth, soy la única muchacha virgen entre todas mis amigas. No puedo seguir así. Tengo que hacerlo”, la escucho decir apesadumbradamente.

Pues si la virginidad es lo que le preocupa, le aconsejo que se valga de una mentirilla piadosa.



La próxima vez que sus amigos se burlen de que aún es virgen, díales que ya no es así. No necesita decir más, a no ser que quiera acompañar la noticia con un guiño de picardía. Como probablemente esos chicos también exageran sus proezas sexuales, no creo que le hagan muchas preguntas.

Convierta la Primera Vez en Algo Especial

Quiero reconocer aquí algo que repito en otras partes de este libro: la primera vez quizás no sea la mejor experiencia desde el punto de vista meramente sexual. La mayoría de las mujeres no llegan al orgasmo en esa primera oportunidad. Y en el caso de los hombres, el primer acto sexual casi siempre termina tan rápido que ni tan siquiera saben si de verdad ocurrió. Entonces, si partimos de que el sexo es no tan maravilloso la primera vez, ¿por qué insisto tanto en convertir ese momento en una ocasión especial?

El acto sexual no se trata solamente de llegar al orgasmo; es una forma de comunicación con la pareja, compartiendo toda una gama de sensaciones, desde el roce de la piel hasta los besos, las caricias y el orgasmo. Cuando dos personas están enamoradas de verdad, no solo desean llegar al orgasmo, sino que quieren fundirse en uno solo. Y, por supuesto, uno no desea unirse de esa forma a alguien promiscuo o que se dedica a la prostitución.

Tal vez la primera vez no sea excelente en materia sexual, pero eso no significa que la experiencia sea menos fabulosa. Es importante que haga de ese encuentro una ocasión especial, y le explico por qué:

- ✓ La primera experiencia sexual puede marcar su actitud hacia el sexo por el resto de la vida. Puede tener una experiencia fantástica, placentera y tierna (incluso si no es como la de las películas) si su pareja es alguien importante para usted y si ambos lo hacen por amor, no solo para aliviar urgencias sexuales.
- ✓ Otra razón para no compartir esa primera vez con un extraño o un simple conocido es que el primer encuentro sexual no debe ser un momento embarazoso.

Hay quienes actúan con torpeza la primera vez. Algunas mujeres sienten un poco de dolor cuando el hombre rasga el himen. A algunos caballeros se les dificulta introducir el pene en la vagina de la mujer. Entonces, ¿no es mejor saber que su pareja lo quiere y que no va a herir sus sentimientos? Si el recuerdo más vívido de ese primer encuentro sexual es sentirse avergonzado, víctima de la burla de alguien que se ríe de usted, ¿qué clase de *souvenir* va a guardar para toda la vida?

- ✓ Por supuesto, también tiene que pensar en el sida y otras enfermedades de transmisión sexual. Los promiscuos, una categoría conformada por quienes practican la prostitución y también por la gente de “cascos ligeros”, corren muchos más riesgos de contraer ese tipo de enfermedades.



Elegir bien a su pareja

Me siento tentada a decir que es increíble cómo han cambiado los tiempos, pues lo que antes era una virtud venerada (la virginidad) ahora es símbolo de deshonor. Y digo “tentada” porque, aunque la virginidad tal vez parezca algo anticuado, en realidad no lo es. La mayoría de los hombres de hoy todavía prefieren casarse con una mujer virgen, o al menos eso es lo que dicen. Y con las enfermedades de transmisión sexual a la orden del día, considero que muchas mujeres también aprovecharían la oportunidad de casarse con un hombre virgen.



Como puede ver, la virginidad aún es apreciada, aunque no lo parezca.

La verdad es que la mayoría de la gente no espera a casarse para tener relaciones sexuales. Las razones principales por las que tantas personas inician su vida sexual antes del matrimonio son la amplia disponibilidad de anticonceptivos y el hecho de que hoy en día la gente se casa más tarde.

Pero practicar el acto sexual antes del matrimonio es totalmente distinto a irse a la cama con todo el mundo. Quizás usted no se case con su novio o su novia de la universidad, pero, si llevan dos o tres años juntos, si ambos aseguran amarse y lo demuestran de cientos de maneras diferentes, entonces es posible decir que tienen una relación en la que el sexo puede florecer. Ese tipo de unión se parece más al matrimonio que a una aventura de una sola noche; mucho más.

Evitar los peligros de ese diablillo: el ron

Antes de bajarme de mi tribuna improvisada y referirme a los detalles de la primera vez, quiero hablarle sobre las bebidas alcohólicas y, por supuesto, las drogas. Muchas personas han perdido la virginidad, sin desearlo, porque estaban demasiado borrachas o drogadas como para darse cuenta de lo que ocurría.



El consumo de bebidas alcohólicas en las universidades se ha salido de control. No estoy en contra de la bebida, pero estos excesos casi siempre se deben a la presión del grupo, y me molesta que la gente haga las cosas por la razón equivocada.

Por lo tanto, si de vez en cuando usted toma hasta caerse de la borrachera porque eso le da placer, ¡adelante! Pero le pido que no lo haga en situaciones en que su seguridad esté en peligro. Y, por supuesto, nunca maneje bajo el efecto del alcohol. Si usted es mujer, no tome en exceso si sabe que podría ir

a parar a algún lugar privado con un grupo de hombres borrachos. Lo mismo digo sobre las drogas, que probablemente la despojen de sus inhibiciones, si es que no pierde el conocimiento.



En otras palabras, si es mujer y bebe excesivamente en una fiesta, puede meterse en problemas. Me he enterado de muchas jóvenes que perdieron la virginidad de esa forma, y esas historias me entristecen. Si usted sabe que podría estar en una situación delicada, tome precauciones de antemano. Pídale a un amigo que no le permita pasarse de copas, o establezca un límite de tiempo, de manera que abandone la fiesta antes de que las cosas se salgan de control. O, por lo menos, lleve un condón, pues, si las cosas llegan demasiado lejos, tendrá algo de protección.

Tal vez piense que andar con un condón en la cartera no es un consejo apropiado para vírgenes. Sin embargo, hay quienes quieren perder la virginidad —quizás inconscientemente—, pero no se atreven, y el alcohol las ayuda a dar ese paso. No estoy diciendo que porque lleve un condón deba tener relaciones sexuales, solo le recomiendo que sea realista.

Luz verde

El primer paso para perder la virginidad es hacerle saber a la otra persona que uno ya está listo. Incluso para los matrimonios que llevan 20 años juntos, a veces resulta complicado darle a entender al otro que uno desea hacer el amor. Por ejemplo, la esposa se prueba varias prendas de ropa frente al esposo. Él se excita, pero en ese momento su mujer no está de ánimo para el sexo pues el vestido rojo no le pega con la cartera nueva.

Si lleva tiempo diciéndole que “no” a su novio o a su novia, no espere que su pareja adivine que ya está listo. De todos modos, tener relaciones sexuales por primera vez implica que ambos hagan ciertos preparativos; por lo tanto, no debe proponerlo de un momento a otro.

Cómo informarle a su pareja que usted ya se decidió a dar el paso, depende de muchos factores:

- ✓ Su pareja ¿es virgen o tiene alguna o mucha experiencia en materia sexual? Una persona experimentada puede proporcionar más ayuda; pero tal vez usted se sienta menos nervioso con un novato porque, si comete algún “error”, probablemente no notará nada.
- ✓ ¿Hasta dónde han llegado en la intimidad? Si ya se han dado caricias profundas, o si han practicado el sexo oral, tal vez se sienta menos cohibido.

- ✓ ¿Tienen un lugar donde puedan besarse, abrazarse y mucho más? La privacidad es particularmente importante la primera vez, pues de por sí estará nervioso y no necesitará más motivos de tensión.

Elegir un método para protegerse

En el Capítulo 19 hablo con lujo de detalles sobre las pruebas para detectar el sida y sobre cómo conversar sobre ese tema con su pareja. Por lo tanto, no me referiré a ese asunto aquí. Sin embargo, insisto en que elijan un método anticonceptivo con anticipación, y en que, si uno de los dos no es virgen, se haga la prueba del sida antes de dar cualquier otro paso. (Vea el Capítulo 5 para más detalles sobre este tema.) Si partimos de que de por sí va a estar nervioso en su primera vez, no tiene lógica sumarle a esto la preocupación de no contar con un método para protegerse de un embarazo o de una enfermedad de transmisión sexual.



No crea en el mito de que la mujer no queda embarazada la primera vez que hace el amor, pues sí puede pasar. (En el Capítulo 5 demuestro la falsedad de este y otros mitos sobre el embarazo.)

- ✓ Si está tomando la píldora anticonceptiva, no olvide que tales pastillas no protegen de enfermedades venéreas. Le aconsejo que use también un condón y que, por supuesto, lo compre antes. (No use el que su novio tiene en la billetera desde hace seis meses, incluso si él le escribió el nombre de usted con tinta indeleble.)
- ✓ Si prefiere otro método, como el diafragma, vaya al ginecólogo o a una clínica para que le indiquen la medida exacta que necesita.

Como los condones se venden en todas partes, a los hombres les es fácil adquirirlos, a no ser que les de pena. A veces me pregunto si los hombres se quejan de los condones porque en realidad les molestan o porque casi siempre les toca ir a comprarlos. Sin embargo, sé que después de leer este libro ya no tendrá ese problema, pues sabrá cuán importante es protegerse.

Expresar sus deseos

Digamos que ya resolvió el asunto de las pruebas del sida y que decidió qué anticonceptivo va a usar. Entonces, ¿debe decirle a su pareja que hoy es el día indicado o debe esperar al momento mismo en que estén acariciándose y besándose en la cama? Hay muchas personas que cuando se sienten nerviosas por algo, prefieren no pensar, sino dar el salto. En ocasiones coincido con esa filosofía, pero no si se trata de sexo.

Si su primera experiencia sexual tiene aristas negativas, eso influirá en la próxima oportunidad que lo intente. Aunque la perfección es difícil de lograr, tanto usted como su pareja deben prepararse mentalmente para ese momento. Si los dos están semidesnudos, acariciándose —algo que ya han hecho antes—, y de pronto usted da luz verde para seguir adelante, su pareja ya está sexualmente excitada y la primera reacción de ella o de él será decir “¡Qué bueno! ¡Hagámoslo”.

Esa respuesta es completamente normal. Usted, por otra parte, tal vez desee ir despacio, suavemente. Por lo tanto, avísele a su pareja con tiempo, antes de que estén en el lugar donde van a realizar el acto sexual. Comuníquese a él o a ella que ya está listo, dígame que se siente nervioso y pídale que proceda con calma. Si su pareja sabe que debe andar con cuidado, entonces es muy probable que ambos lo hagan y que, por consiguiente, disfruten mucho más.

La Primera Vez Para la Mujer

Aunque espero que a todas las mujeres les vaya de maravillas en su primera relación sexual, es importante que sepa que tal vez encuentre dos obstáculos: la ruptura del himen y el vaginismo.

La ruptura del himen

El *himen* es un tejido que cubre la entrada de la vagina (vea el Capítulo 3). No todas las mujeres tienen el himen intacto. Muchas se lo rompen practicando deportes (particularmente ciclismo o equitación) o colocándose tampones. Si su himen ya está roto, cuando tenga relaciones sexuales por primera vez no sentirá dolor ni sangrará. Pero si se encuentra intacto, tal vez experimente algún dolor y sangre un poco. El dolor, sin embargo, dura muy poco y en medio de la pasión lo olvidará rápidamente.



Si le preocupa sangrar durante su primer encuentro sexual, asegúrese de poner una toalla debajo de usted.

Si es muy estrecha

Algunas mujeres contraen involuntariamente los músculos de la vagina, con lo cual el coito se vuelve doloroso o incluso imposible. A ese trastorno se le conoce como vaginismo, y casi siempre ocurre cuando la mujer está nerviosa. Y como probablemente los nervios la traicionen la primera vez, puede que esto le pase. No digo que seguro pasará, así que no se preocupe demasiado pues usted misma podría provocarse ese trastorno. Se lo cuento para que sepa que existe y para que no piense que es algo permanente.

A menudo recibo cartas de mujeres que se quejan de que son demasiado estrechas para tener relaciones sexuales. Muchas simplemente tienen vaginismo y no se dan cuenta. La vagina es flexible por naturaleza —recuerde que los bebés salen por esa vía—, por lo tanto, sí tiene suficiente espacio para un pene.



¿Cómo puede saber si la dificultad que encuentra su pareja para penetrarla se debe al vaginismo o a mala puntería? Ante todo, es probable que usted pueda sentir que sus músculos vaginales están más contraídos que de costumbre. Pero si quiere estar segura, puede comprobarlo introduciéndose un dedo en la vagina. Si no lo logra con facilidad, entonces usted tiene vaginismo.

Pero si es así, ¿qué debe hacer?



- ✓ Prolongue el juego sexual con su pareja (me refiero a ese tema en el Capítulo 7). Si está excitada, es menos probable que se produzca esa situación. Por lo tanto, si su pareja no le dedicó suficiente tiempo al juego sexual, comiencen de nuevo.

Estar excitada significa que su vagina estará húmeda. Pero si no logra lubricar y aun así quiere hacer el amor, utilice un lubricante.

No olvide que la vaselina y otros productos con base de aceite pueden deteriorar rápidamente los condones de látex. Si su pareja usa ese tipo de condones y usted no produce suficiente lubricación o no tiene un lubricante con base de agua como *KY Jelly*, deténgase antes de llegar al coito. (Si usted tiene experiencia en el sexo oral, sabrá que la saliva también se puede usar como lubricante, aunque no es tan efectiva como los lubricantes artificiales.)

- ✓ Relájese. Lo que no debe hacer es insistir demasiado. El hecho de que no pueda tener relaciones sexuales en ese momento no significa que la próxima vez tampoco podrá. Muy pocas mujeres necesitan tratamiento médico para el vaginismo. Dése un poco de tiempo y estoy segura de que todo saldrá bien.



- ✓ Otro consejo que puedo ofrecerle para que su primera vez sea más fácil es colocarse una almohada bajo el trasero. Al cambiar el ángulo de entrada, tal vez al hombre le sea más fácil penetrar la vagina y todo también resulte más sencillo para usted.
- ✓ He sabido de mujeres que tienen un tipo de vaginismo en el que la entrada de la vagina está permanentemente contraída. Dicen que usando distintos espéculos (el instrumento que el ginecólogo utiliza para examinar la vagina) se logra ensanchar los músculos para permitir el coito, que de lo contrario es muy doloroso. Este trastorno no es común, pero vale la pena saber que existe una esperanza.

En algunas ocasiones la causa del vaginismo es mucho más seria que el nerviosismo. Si la mujer fue violada o tiene miedo del acto sexual por algún otro motivo, debe identificar primero el origen del problema para estar en condiciones de resolverlo. En situaciones así es mejor buscar la ayuda de un profesional.

Qué esperar

En cuanto al placer que disfrutará esa primera vez, debe tener presente algo: la mayoría de las mujeres no llegan al orgasmo con el coito por sí solo. Algunas lo aprenden después de un tiempo y a otras les toma más. Independientemente de a qué grupo pertenezca usted, no espere llegar al orgasmo a través del coito en su primer encuentro sexual. Su pareja puede proporcionarle esa experiencia con los dedos de la mano, con la lengua o con los dedos de los pies, pero es difícil que lo logre únicamente con la penetración.

La Primera Vez Para el Hombre

Durante su primera vez, los hombres pueden encontrarse con muchos obstáculos ocultos. Sin embargo, la gran mayoría de ellos los superarán más tarde o más temprano.

Controlar la erección

El nerviosismo puede impedir la erección, y ¿quién no se pone nervioso en un momento como ese? Algunos hombres no pueden lograr la erección incluso antes de que las cosas empiecen. Otros la logran, pero, si se les dificulta introducir el pene en la vagina de la mujer, se ponen nerviosos y todo se malogra. Incluso si la erección no desaparece completamente, el pene se ablanda y entonces sí se hace difícil colocarlo donde usted quiere.

Si cualquiera de estas cosas llegara a pasar, ojalá que haya escuchado mi consejo y que su pareja sea alguien que realmente lo quiere. Espere un par de minutos para calmarse y entonces pídale a ella que lo ayude a lograr nuevamente la erección, ya sea frotándole o succionándole el miembro. Entonces, inténtelo nuevamente. Si el problema persiste, bríndese placer de otras formas y vuélvanlo a intentar en otro momento. Le aseguro que no son los primeros que pasan por esto.

Su pareja puede ayudarlo si se separa los labios de la vagina con los dedos para que a usted le sea más fácil penetrarla. Si ella no está excitada sexualmente y, por lo tanto, no está húmeda, pueden usar un lubricante. Recuerde, no use un lubricante con base de aceite si tiene puesto un condón de látex y, si lo tiene a mano, póngase un condón prelubricado.

La eyaculación precoz

Lo que más probabilidades tiene de causarle trastornos durante la primera vez es la *eyaculación precoz*. No me refiero a la forma común de eyaculación precoz, cuando ya dentro de la mujer, el hombre eyacula demasiado rápido. En un caso como ese usted al menos ya ha logrado su objetivo inicial, perder la virginidad. Pero algunos hombres se excitan tanto antes de llegar a la penetración que eyaculan antes de introducir el pene, con lo que inmediatamente pierden la erección y ya no pueden consumir el acto sexual.

¿Es ésta una situación embarazosa? Claro que sí. ¿Es el fin del mundo? Por supuesto que no.

Incluso si tuviera problemas de eyaculación precoz (que puede aprender a tratar en el Capítulo 20), usualmente los hombres pueden sostener la erección durante el proceso de penetración, por lo que probablemente logrará hacerlo la primera vez. Pero si después de media docena de intentos todavía sigue eyaculando antes de penetrar a su pareja, entonces haga los ejercicios que recomiendo en el Capítulo 20 y, si no funcionan, consulte a un terapeuta sexual. (En el Apéndice A ofrezco consejos sobre cómo elegir un terapeuta sexual.)

Resolver el problema

En su mayoría, los problemas con los que se tropiezan los hombres —no lograr la erección o no poder controlar la eyaculación— no son físicos, sino mentales. Las causas físicas de la impotencia son difíciles de atender, pero por lo general los problemas mentales se corrigen, así que no pierda la fe.

Lo más importante que tanto los hombres como las mujeres deben recordar es que la primera vez es simplemente el primer paso en el camino de la satisfacción sexual. Si se asegura de aprender sobre el sexo, lo cual significa que va a leer este libro detenidamente y que prestará atención a las recomendaciones que encontrará en sus páginas, estoy convencida de que muy pronto se convertirá en un magnífico amante.

La Primera Vez con Otra Persona

Aunque usted tenga mucha experiencia sexual, la primera vez con una pareja nueva siempre está acompañada de cierto nerviosismo. Algunas personas se vuelven adictas a esa tensión, y por eso van de cama en cama. Pero para mucha gente ese nerviosismo genera los mismos problemas que pueden presentarse durante la primera vez, además de algunos nuevos.

Una persona virgen tiene la ventaja de partir desde cero, sin el lastre de malas experiencias y sin costumbres sexuales establecidas. Todo es posible para la persona sin experiencia.

Cuanto más prolongada haya sido su relación anterior, más difícil le resultará hacer el amor con otra persona por primera vez. Probablemente esté preocupado en cuanto a su desempeño sexual y, además, sienta la necesidad imperiosa de comparar a su nueva pareja con la anterior.



Evite hacer comparaciones. No hay dos seres humanos iguales, por lo tanto las relaciones siempre serán diferentes. Si la persona anterior ya no forma parte de su vida, ¿de qué sirve comparar? Y si su pareja actual es terrible en la cama pero usted la quiere por otras razones, enséñele a ser mejor amante. De todos modos, es imposible que su nueva pareja aprenda a hacer el amor exactamente como su ex amante, así que mejor entierre esos recuerdos para siempre. En su lugar, ayude a su pareja a convertirse en el mejor amante posible. Y, por supuesto, nunca le pregunte sobre sus experiencias sexuales anteriores (ni le cuente las suyas), eso conduce a comparaciones innecesarias.

Otro obstáculo para tener relaciones sexuales con una pareja nueva son las experiencias negativas que usted haya vivido. Si está saliendo de una relación pésima, particularmente si sufrió abusos de algún tipo, entonces se sentirá celoso, lo cual es completamente natural. Comuníquelo a su pareja actual que usted está muy sensible y que, por lo tanto, debe proceder con cautela. Las heridas emocionales a veces toman más tiempo para sanar que las físicas, pero la persona adecuada puede acelerar ese proceso de una forma increíble.

Si recientemente salió de una relación prolongada, de una década o más, otro factor que dificultará el proceso de adaptación a una nueva pareja es el hecho de que por usted y por su cuerpo han pasado muchos años. A menos que un cirujano plástico haya hecho un trabajo minucioso, su figura ya no será como la de antes, y se sentirá un poco preocupado con respecto a ese cambio. Le aconsejo que trate de superar esa situación lo más rápidamente posible.



Su nueva pareja no se iría a la cama con usted si no lo encontrara atractivo. Por lo tanto, venza la tentación de ocultar su cuerpo. Adopte la filosofía de los nudistas, partidarios de que la desnudez libera porque ya no hay que preocuparse por esconder el cuerpo debajo la ropa. No corra a meterse bajo las sábanas; por el contrario, exhiba su cuerpo con orgullo. Si el otro se desanima por lo que ve, entonces usted simplemente está facilitando que pase lo inevitable, pero casi puedo garantizarle que eso no ocurrirá.

Esperemos que durante sus relaciones anteriores, al menos haya descubierto cómo responde su cuerpo. Esa información es muy importante. No tenga pena de decirle a esta nueva persona qué es lo que a usted le gusta. Este conocimiento tal vez sea lo único salvable de su relación previa, y sería una pena desaprovecharlo.

Capítulo 9

Variar las Posiciones: El Mismo Tema, Diferentes Estilos

En Este Capítulo

- ▶ La posición del misionero
- ▶ Posiciones con la mujer arriba
- ▶ Diferentes tipos de “perritos”
- ▶ Sexo oral y anal
- ▶ Masturbación (juntos)
- ▶ Relaciones sexuales y embarazo

Aunque el orgasmo es, sin duda, uno de los objetivos de las relaciones sexuales, tanto para el hombre como para la mujer, cómo llegar a él es la parte divertida.



Este libro no es el *Kama Sutra*; por lo tanto, no voy a hablarle de todas las posiciones habidas y por haber, especialmente porque no creo que la mayoría de mis lectores sean acróbatas. (Mi abogado me sugirió que incluyera varios párrafos en los que explique que no asumo responsabilidad alguna si usted sufre alguna lesión mientras practica alguna de estas posiciones. En este caso, seguiré su consejo hasta cierto punto y diré que tome precauciones siempre, especialmente si sabe que tiene algún punto débil, como problemas de columna, por ejemplo. Por otra parte, una de las razones por las que siempre recomiendo que las parejas cierren el dormitorio con pestillo cuando estén haciendo el amor, es para que ni los niños ni los abogados puedan entrar.)

En este capítulo encontrará información sobre varias posiciones básicas y sus ventajas. Aquí no hallará sermones a favor de una o de otra, porque considero que no hay una posición más moral o normal que otra. Algunas son más populares, por supuesto, pero hay motivos para que así sea.

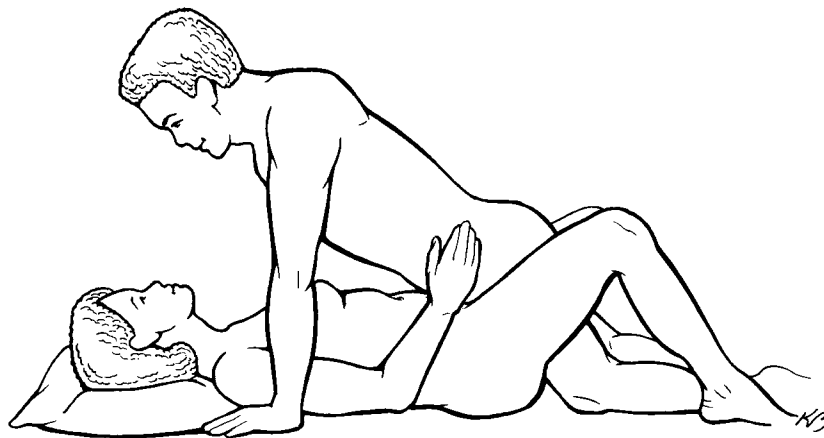


Si lee este capítulo, debe saber que corre el riesgo de excitarse sexualmente. No se asuste si eso ocurre. De hecho, debería alarmarse si no siente absolutamente nada “allí abajo”.

La Vieja Posición del Misionero

La posición del misionero (vea la Figura 9-1) no es más que la posición en la que el hombre está arriba y la mujer abajo. ¿Le gustaría saber qué tienen que ver los misioneros con esta posición sexual? Para hallar la respuesta, lea el recuadro “¿Por qué los misioneros?”.

Figura 9-1:
La posición
del
misionero.



Copular cara a cara

Si ha visto a otros animales copulando, sabrá que la posición del misionero es única de los seres humanos. Esto se debe a que para muchas especies, resulta imposible que el macho se coloque encima de la hembra (por ejemplo, las tortugas) o, al menos, complicado (¿se imaginan las jirafas?).

Una de las razones que posiblemente influyeron en que esta posición se volviera tan generalizada es que nos diferencia de los demás animales, aunque tiene varios inconvenientes físicos. (Vea la sección “Reconocer las desventajas”, en este mismo capítulo.) Sin embargo, no creo que la popularidad de esta posición se deba solamente a consideraciones prácticas, ni a que los hombres quisieran probarle al mundo que no son animales, ni

tampoco al deseo de mostrarse como agresores, superiores a las mujeres. (Sin duda, cuando el león macho sujeta a la leona por el cuello mientras la monta desde atrás, no lo hace por falta de carácter.)

Creo que la mayoría de los investigadores consideran que, como las personas se comunican entre sí, ya sea mediante el lenguaje hablado, el tacto o las miradas, muchos de nosotros escogeríamos una posición en la que podamos estar frente a frente durante el coito. Por supuesto, otra ventaja que ha contribuido a su popularidad es que, durante los meses de invierno, los humanos pueden permanecer cubiertos y cobijados debajo de las sábanas.

Desventajas

A pesar de su popularidad, la posición del misionero tiene algunos inconvenientes.

- ✓ La desventaja más obvia es que, al entrar y salir de la vagina, el pene no proporciona suficiente estimulación al clítoris como para que la mujer pueda llegar al orgasmo.

Tampoco el hombre puede tocar el clítoris con los dedos, porque está usando ambas manos para apoyarse. Por lo tanto, la estimulación necesaria para que la mujer llegue al clímax no se logra a menudo.
- ✓ El margen de movimiento que tiene la mujer en la posición del misionero es muy limitado, pues apenas puede empujar hacia arriba acompañando los movimientos de su pareja.
- ✓ Si el acto sexual se prolonga demasiado, o si el hombre está cansado por otro motivo, la posición del misionero puede resultarle incómoda.
- ✓ Las investigaciones han demostrado que, como el hombre tiene que tensar los músculos para mantenerse en esa posición, le es más difícil controlar la eyaculación, por lo que se empeoran los problemas de eyaculación precoz.

Algunos hombres me preguntan por qué las mujeres no se estimulan el clítoris, teniendo en cuenta que pueden alcanzarlo en la posición del misionero. Aunque no tengo una respuesta precisa, creo que la razón radica en los mismos factores psicológicos que impiden a muchas mujeres practicar la masturbación. Hasta cierto punto, esto tiene su origen en una sociedad que les inculca que no es correcto tocarse “ahí” (aunque la sociedad les dice lo mismo a los varones jóvenes y solo logra que una pequeña cantidad de ellos se detenga).

Parece que las mujeres prefieren que las estimulen en lugar de hacerlo ellas mismas. Y eso es todo lo que usted necesita saber. Por lo tanto, gústele o no (creo que a la mayoría de los hombres les gusta), el orgasmo femenino queda en las manos de los hombres, y también en las lenguas o los dedos de los pies.

¿Por qué los misioneros?

Como desde la época de las cavernas los seres humanos venimos usando esta posición, usted tal vez se ha preguntado muchas veces por qué se lo conoce como posición del misionero. Según el antropólogo polaco Bronislaw Malinowski, los habitantes del Pacífico Sur fueron quienes la bautizaron de

esa manera. Los pobladores no se limitaban a una sola posición, por lo que ese “comportamiento pecaminoso” escandalizó a los misioneros recién llegados que, además de instruirlos en el cristianismo, abogaron por el uso de la posición del hombre arriba. Y de ahí proviene el nombre.

Un poco de variedad

La posición del misionero no es completamente estática, pues existen algunas variantes. Aunque la mujer tiene que abrir las piernas para que el hombre entre, no tiene por qué quedarse inmóvil, tendida boca arriba. La mayoría de las mujeres doblan las piernas de una forma o de otra, pero de hecho las pueden colocar en distintas posiciones, como abrazando la espalda del hombre con las piernas.

En la posición del misionero el hombre no tiene la misma variedad de movimiento que tiene la mujer, pero puede tratar de enderezarse el torso, de manera que su hueso púbico roce el clítoris de la mujer y lo estimule más.



Otra variante de la posición del misionero consiste en que la mujer repose boca arriba en el borde de la cama, la mesa o la cubierta de un barco (como puede darse cuenta, no quiero que usted caiga en la monotonía), mientras que el hombre permanece parado. La plataforma donde está acostada la mujer debe tener la altura adecuada para que la penetración sea cómoda para los dos. Como de esta forma el peso del hombre no descansa en los brazos, puede usar las manos para tocar el clítoris de la mujer y llevarla al orgasmo.

Esta es una de las distintas posiciones que le permiten al hombre alcanzar el clítoris de su pareja. A ellas me refiero cuando afirmo que la mujer puede llegar al orgasmo durante el coito. En muchos casos la clave es usar una variante de la posición del misionero o una posición totalmente distinta.

Cuando la mujer está acostada en el borde de la cama, también puede colocar las piernas en el aire, mientras que el hombre (parado) la agarra por los tobillos a modo de sostén. Esta posición lo pone al mando de la situación, algo que a muchas parejas le parece muy excitante. El hombre también disfruta un magnífico panorama de lo que está ocurriendo y, por otra parte, se logra una penetración muy profunda.

Estas posiciones también facilitan el orgasmo simultáneo, aunque, aun así, es difícil de lograr. Como por lo general a la mujer le toma más tiempo llegar al clímax, el hombre tiene que mantener su nivel de excitación lo suficientemente alto para que el pene permanezca erecto, pero no tanto que lo lleve al orgasmo. A la vez, debe mantenerse atento a su pareja para tratar de determinar cuándo está lista para el orgasmo y, en ese momento, llevarla al clímax. El problema estriba en ese diablillo del factor psicológico conocido como estado de *spectatoring*, en el que la persona se involucra tanto en la observación del proceso que no puede relajarse y disfrutarlo.

La Mujer Encima

Ahora que la sociedad se está acercando a la igualdad entre los sexos, no hay excusas para que los hombres siempre recurran a la posición del misionero. En realidad, las siguientes posiciones no son nuevas, aunque van y vienen según la moda. Lo que sí sabemos es que, a diferencia de hace 10 ó 20 años atrás, hoy en día muchas más mujeres eligen la posición superior (vea la Figura 9-2).



Figura 9-2:
La posición
de la mujer
arriba.

Alcanzar el placer supremo

Es sorprendente que la posición de la mujer arriba no sea más popular, si partimos de que ofrece varias ventajas:

- ✓ La más importante es que el hombre puede estimular el clítoris de la mujer con los dedos.
- ✓ El hombre puede ver y tocar los senos de la mujer, lo cual es una ventaja adicional para aquellos que se excitan con lo que ven.
- ✓ Los hombres dicen también que pueden “durar” más cuando la mujer está arriba.
- ✓ La mujer puede controlar la profundidad de la penetración y la velocidad de esta, lo cual suena como si estuviéramos hablando de los controles de un avión Boeing 747, y no del acto sexual. Como cada mujer tiene su forma particular de excitarse, lograr este tipo de control puede ayudarla a llegar al orgasmo.

Preocuparse por el vigor

La posición superior a veces resulta agotadora para la mujer, especialmente si se tarda en lograr el orgasmo. Y, si de buenas a primeras empieza a preguntarse por qué las cosas se están demorando tanto o a pensar en que está perdiendo las fuerzas, el factor conocido como estado de *spectatoring* podría entrar en juego, lo que hará mucho más difícil alcanzar el clímax. (Vea la sección “Un poco de variedad”, en este mismo capítulo.)

Algunas mujeres piensan que esta posición es demasiado atlética para su gusto, pero, aun así, creo que vale la pena probarla de cuando en cuando.



Para que esta posición dé mejor resultado, el hombre debe tener una buena erección. Si no resulta en la noche, inténtelo en la mañana, cuando las erecciones son más rígidas que durante el resto del día.

Una variante que le gustará

Si usted piensa que la mujer siempre tiene que quedar frente al hombre cuando está arriba, le diré que no es así. También puede sentarse de forma que mire hacia los pies de su pareja. De hecho, en la misma sesión amatoria puede ponerse en ambas posiciones (o girar como un trompo, si así lo prefiere). Una de las ventajas de no verlo cara a cara es que puede prestarles más atención a los genitales masculinos. A la mayoría de los hombres les gusta que les acaricien los testículos durante el acto sexual. Pero hágalo con cuidado, pues son muy sensibles y una punzada de dolor puede poner fin a la erección.

Y, finalmente, en lugar de sentarse sobre el hombre, la mujer puede echarse hacia atrás de modo que la cabeza de ella quede a los pies de él, y viceversa. La mujer sigue en control de la situación, pero no tiene que sostener todo el peso de su cuerpo mientras se mueven. Aunque a veces es difícil adaptarse a esta posición, cuando la pareja logra acoplarse bien, le será más fácil a ambos desde el punto de vista físico.

Penetrarla Desde Atrás

La posición en la que el hombre penetra a la mujer desde atrás (vea la Figura 9-3) o “estilo perrito”, no es sexo anal, sino vaginal; solo que él se coloca detrás de ella, como lo hacen la mayoría de los animales. Así la penetración es un poco más complicada, pero casi todas las parejas logran buscar una forma de disfrutarla.

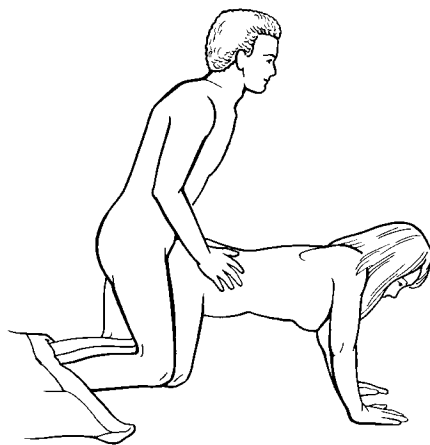


Figura 9-3:
El estilo
perrito.

Una nueva perspectiva

El estilo perrito definitivamente tiene sus ventajas, que podrían sacar a flote la parte “animal” de los dos. Y se puede acompañar perfectamente con sonidos como de animales salvajes.

Por una parte, esta posición permite que el hombre pueda tocar el clítoris y los pezones de la mujer, por lo que a ella le resulta más fácil llegar al orgasmo durante el coito.

Por otra, en el estilo perrito el hombre contempla un panorama muy estimulante que a la mayoría de ellos los excita. Y si al hombre le gusta el sexo anal, pero a su pareja no, poderse ver penetrando a su pareja desde este ángulo puede satisfacer esa fantasía sexual.

Tal vez necesite protectores de rodillas

Esta posición puede ser un poco molesta para las rodillas de la mujer, pero esa es la única desventaja. Quizás la razón de que no sea más popular radica en que a la mujer no le toca un panorama muy atractivo que digamos, a menos que ante sí tenga un paisaje de Cezanne o un espejo.

Para sentirse más cómoda, la mujer puede reposar la cabeza en la cama en lugar de sostener el cuerpo con los brazos o antebrazos. Esto también cambiará el ángulo de la penetración, que será más profunda.



En cualquier posición posterior, el hombre penetra más profundamente la vagina de la mujer y puede tocar un ovario u otro órgano. Esto puede provocarle tanto dolor a ella como un golpe en los testículos, así que le sugiero que tenga cuidado.



A algunas personas les gusta que les introduzcan un dedo en el ano cuando están a punto de llegar al orgasmo. Esto lo puede hacer el hombre en cualquier posición posterior. El dedo que se introdujo en el ano no debe ponerse luego en la vagina, para evitar infecciones vaginales.

Probar algunas alternativas

Cuando los científicos realizan un experimento, no tienen idea de cuál será el resultado, pero, de no intentarlo, esa rama de la ciencia nunca se desarrollaría. De forma similar, la pareja no sabe cómo se sentirá en una determinada posición hasta que no la pruebe. De todos modos, no se preocupe por abrir nuevos caminos. Solamente concéntrese en disfrutar el momento.

El perrito de pie

Dependiendo de la estatura de los integrantes de la pareja, la penetración desde atrás también se puede lograr cuando ambos están de pie, mientras la mujer se inclina hacia delante y se apoya en una silla u otro objeto firme (vea la Figura 9-4).

Esta es una de esas posiciones semiacrobáticas que permiten improvisar para que la monotonía no se adueñe de la alcoba. Sin embargo, no siempre resulta satisfactoria para los dos porque, además de concentrarse en la excitación sexual, deben mantener el equilibrio.

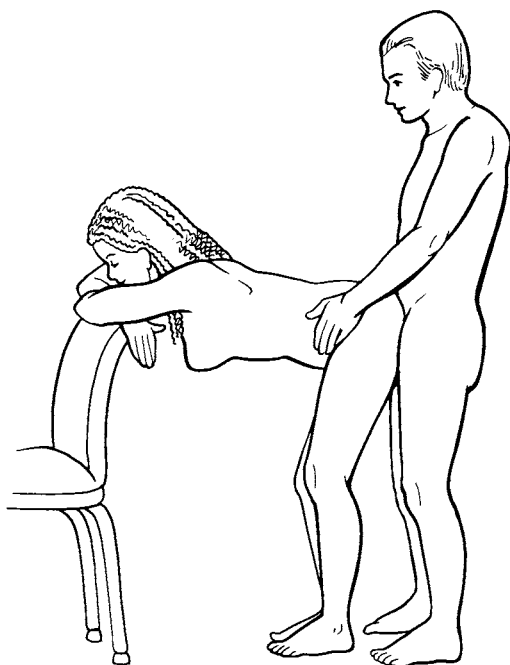


Figura 9-4:
El perrito de
pie.

Para que esta posición le funcione, al menos en la fase de prueba, debe tenerse en cuenta la estatura de ambos y hacer modificaciones, si fuese necesario. Como mido 1,37 metros, nunca llego al micrófono ni el público me puede ver detrás del podio cuando imparto una conferencia. Por eso pido que me coloquen una caja y sobre ella me paro. (¿Pensó que iba a contarle cómo me las arreglo en esas posiciones sexuales?)



Si la diferencia de estatura es grande, uno de los dos puede pararse sobre un objeto (un directorio telefónico, por ejemplo), pues de esa forma el hombre podrá penetrar a su pareja sin que ninguno de los dos tenga que flexionar las rodillas demasiado, una posición difícil de mantener cuando se intenta disfrutar el acto sexual.

Resolver la disparidad

Hay otra posición, conocida como la *cuissade* (vea la Figura 9-5), que combina la del misionero con la penetración desde atrás.



Figura 9-5:
La cuissade.

- ✓ La mujer se acuesta boca arriba, gira el cuerpo hacia un lado y levanta una pierna (los jueces le dan más puntos si logra apuntar hacia el norte con los dedos de los pies).
- ✓ El hombre coloca su pierna a horcajadas sobre el muslo de ella y la penetra, apoyándose en los brazos.

No cabe duda de que esta posición los hará jadear, pero alcanzar el orgasmo o no, dependerá fundamentalmente de su resistencia física.

La posición de las cucharas

Otra variante del estilo perrito, mucho más relajada, es la posición de las cucharas (vea la Figura 9-6). En este caso, aunque el hombre también penetra la vagina de la mujer desde atrás, ella no está de rodillas, sino acostada de lado. Muchas parejas conocen esta posición porque es apenas un paso más avanzada que la que a veces adoptan para dormir.



Figura 9-6:
Las
cucharas.

Hacia la Derecha, Hacia la Izquierda . . .

En la posición de lado, también conocida como *posición de las tijeras* (vea la Figura 9-7), la mujer está boca arriba y el hombre se acuesta a su lado. Él gira las caderas, entrecruza las piernas con las de ella y penetra la vagina de lado. Si usted no es muy hábil atando nudos, tal vez le cueste trabajo dominar esta posición, pero es muy placentera. Por lo tanto, no se dé por vencido. (Y si realmente se le dificulta la tarea, pídale ayuda a un amigo marinero.)

En esta posición al hombre le es fácil acariciar el clítoris de la mujer mientras la penetra, y también los senos (y ella puede tocarle el pecho). De todas las posiciones en las que el hombre alcanza el clítoris de su pareja, esta tal vez sea la menos acrobática y, por consiguiente, se adapta a personas de distintas edades y aptitudes deportivas. Además, como se puede practicar de un lado o del otro, resulta cómoda para quienes tienen problemas específicos (como un trastorno en cierta articulación, por ejemplo). Por otra parte, ambos quedan frente a frente y, si hay frío, pueden permanecer cómodamente debajo de las sábanas. Y tal vez usted se pregunte por qué complicarse con la posición del misionero.



Figura 9-7:
Las tijeras.

Baile en el Regazo

El baile en el regazo (vea la Figura 9-8) es muy popular en los clubes de *striptease* (al menos eso me cuentan). En los clubes el hombre no se quita la ropa, con lo que ciertos aspectos del acto se hacen más difíciles, por no decir más legales.

Cuando no se hace en público, la idea básica es la siguiente: el hombre se sienta y la mujer se sienta sobre él, de modo que el pene la penetre. Si está de frente a él, la mujer no tiene el mismo control del movimiento que en caso de la posición de la mujer arriba. Por otra parte, como ella está sobre él, el hombre tampoco puede hacer mucho. Pero si la mujer se sienta de espaldas a su amante, entonces puede tocar el piso con los pies y subir y bajar como si estuviera en la posición de la mujer arriba. En esta posición al hombre le es más fácil tocar el clítoris de la mujer.



Figura 9-8:
Baile en el
regazo.

La Posición Oceánica

¿Qué posiciones preferían los habitantes del Pacífico Sur antes de que llegaran los misioneros? Bautizada como la *posición oceánica* (vea la Figura 9-9), esta postura es casi imposible de imitar por la mayoría de los occidentales de hoy. Como los pobladores de esas tierras no contaban con sillas, estaban acostumbrados a permanecer agachados por largo rato y esto lo adaptaron al sexo. En la posición oceánica la mujer reposa boca arriba, con las piernas abiertas, mientras el hombre se coloca en cuclillas sobre ella y le introduce el pene. Supuestamente esta posición le permitía al hombre realizar el coito por bastante tiempo. Pero dudo que los hombres de estos tiempos puedan mantener esa posición por mucho rato, a no ser que estemos hablando del receptor de un equipo de béisbol.

Figura 9-9:
La posición
oceánica.



De Pie

A menos que los cuerpos se acoplen perfectamente en términos de estatura y forma, la posición de pie (vea la Figura 9-10) es difícil de lograr. Si el hombre es fuerte, podrá alzar a la mujer para que quede en la posición adecuada, pero el esfuerzo probablemente atenúe el placer, en el mejor de los casos.



Figura 9-10:
De pie.

Creo que la posición de pie es más común en las películas pornográficas que en la vida real. Pero como no estoy presente en todas las alcobas del mundo, quién sabe si hay más atletas sexuales de lo que me imagino.



A menudo la posición de pie se asocia a dos amantes en la ducha. La escena es muy romántica, pero seguramente usted sabe que en la ducha ocurren más accidentes que en cualquier otro lugar, incluso más que en las autopistas. Agréguele a esto unas cuantas acrobacias sexuales, y la posibilidad de lastimarse es muy similar a la que tiene alguien que conduzca por un callejón a 160 km/h (100 mph). Recostarse contra una pared facilita las cosas. Sin embargo, si está haciendo el amor en la ducha, asegúrese de que esa pared no sea la cortina. Y, fuera de la ducha, pruebe colocando una almohada entre la pared y su cuerpo.



Una silla podría resultar útil en esta posición, tanto para mantener el equilibrio como para compensar la diferencia de estatura, de manera que los genitales de ambos encajen sin que el hombre tenga que hacer grandes esfuerzos.



Estoy completamente a favor de experimentar y hacer del sexo algo divertido, pero el acto sexual no es una competencia deportiva, ni se entregan medallas olímpicas de acuerdo con el grado de dificultad. El orgasmo es el verdadero premio y, si puede disfrutarlo sin arriesgar la vida ni partirse un hueso, ¿para qué elegir el camino más accidentado? Por otra parte, aunque a mí me gusta esquiar cuesta abajo, otros prefieren practicar variantes más atrevidas. Por lo tanto, si puede experimentar distintas cosas sin correr riesgos, y eso le proporciona más emoción, entonces hágalo.

El Sexo Oral

Tal vez piense que como los seres humanos venimos teniendo relaciones sexuales incluso desde antes de que fuésemos considerados como tales, hay muy pocas cosas nuevas en este campo. Aunque no digo que el sexo oral es nuevo, lo cierto es que ha adquirido un nuevo estatus, de forma que en lugar de considerarse como una posición más, ahora tiene identidad propia. Hay muchos jóvenes que utilizan el sexo oral como una nueva “base”, entre tercera y *home*. Por eso le dedico un capítulo al sexo oral, el número 13, donde encontrará más información al respecto.

El Sexo Anal

El ano tiene muchas terminaciones nerviosas, por lo que el sexo anal puede proporcionarle placer tanto al hombre como a la mujer, aunque probablemente ella no llegue al orgasmo con este tipo de coito solamente.

Hay algunas reglas que deben tenerse en cuenta para practicar el sexo anal de forma segura.

- ✓ La primera tiene que ver con la higiene. El propósito fundamental del ano es mantener la materia fecal (donde abundan las bacterias) en el colon, hasta que llega el momento de desecharla. Por supuesto, asear el área con papel higiénico no es suficiente para eliminar todas las bacterias. Por lo tanto, es imperativo lavarse meticulosamente.
- ✓ Dentro del ano hay muchos pliegues, de manera que ni tan siquiera con un enema se pueden eliminar todas las bacterias. Así que, para practicar el sexo anal, debe ponerse un condón.

El sexo anal implica un riesgo mucho mayor de transmisión de enfermedades sexuales que el sexo vaginal. Puesto que el ano no fue creado para la penetración, es mucho más fácil que se produzca un pequeño desgarrar, y esa mínima abertura se convierte en la puerta de entrada a las enfermedades. Los condones brindan protección, pero las probabilidades de que se rompan durante el sexo anal son mayores. Esto significa que esta forma de coito es definitivamente mucho más riesgosa, a no ser que los dos integrantes de la pareja estén sanos.

- ✓ Como el ano no se hizo para la penetración, debe usar un lubricante para evitar desgarramientos del tejido anal.
- ✓ Por supuesto, nunca debe introducir el pene en la vagina después del sexo anal, sin antes retirar el condón o ponerse uno nuevo.



Si el hombre quiere experimentar qué se siente con el sexo anal, la mujer puede hacerlo con sus dedos o con un consolador pequeño (hay compañías que fabrican consoladores para este propósito) o un vibrador pequeño (vea el Capítulo 14).

Sexo Seguro: Masturbarse Juntos

Normalmente no utilizo el término sexo seguro porque en la mayoría de los casos la seguridad en cuanto al sexo no está ciento por ciento garantizada. A veces los condones se rompen, ciertos virus son capaces de penetrarlos, y el sexo oral tampoco es completamente seguro.



La única forma de sexo absolutamente segura es la masturbación.

Claro que usted puede masturbarse a solas o mientras su pareja también lo hace. Si ninguno de los dos se toca y no hay contacto alguno con los fluidos corporales del otro, este tipo de sexo es ciento por ciento seguro. No se puede contraer ni contagiar una enfermedad de transmisión sexual sin el contacto directo con otra persona.

En un tiempo masturbarse juntos se consideraba como algo perverso. No creo que muchas parejas lo hagan, pero estoy segura de que algunas sí. No es tan placentero como los otros métodos, incluso si ambos se abrazan antes y después de hacerlo. Pero la masturbación en compañía cumple una función y vale la pena tenerla en cuenta si las enfermedades de transmisión le preocupan mucho y necesita algo más que masturbarse a solas.

El Sexo Antes y Después del Embarazo

Como la reproducción es la razón que explica la existencia del acto sexual desde el punto de vista evolutivo, de cuando en cuando una mujer queda embarazada como resultado del coito. Si ese embarazo no fue planeado, me alegro de que esté leyendo este libro, para que no le vuelva a ocurrir lo mismo. Pero el embarazo no significa que la mujer tenga que hacer un paréntesis de nueve meses en su vida sexual.

Hay mujeres que sienten más interés sexual durante el embarazo porque el aumento del flujo sanguíneo en el área es muy similar a la vasocongestión (cuando los genitales se inundan de sangre adicional) que se produce como consecuencia de la excitación sexual. Aunque se puede seguir practicando el sexo durante el embarazo, la mujer deberá hacer algunos ajustes y tomar ciertas precauciones.



Muchas mujeres se preguntan si el feto corre algún peligro si ellas tienen orgasmos. La respuesta es no. A pesar de que el orgasmo provoca contracciones en cualquier mujer, embarazada o no, (incluso contracciones del útero), esas contracciones son diferentes a las del trabajo de parto y no lo desencadenan. Así que, las embarazadas pueden disfrutar todos los orgasmos que quieran hasta el momento mismo del parto. Algunos obstetras recomiendan, incluso, que las mujeres retrasadas en la fecha de parto tengan relaciones sexuales, pues creen que el sexo puede relajarlas y facilitar el parto.

Replantearse lo que puede hacer

Aunque los orgasmos no representan riesgos para el embarazo, usted tendrá que modificar la forma de alcanzarlos.

Ajustes en las posiciones sexuales

Algunas posiciones se vuelven incómodas y hasta peligrosas a medida que el vientre crece. Si permanece acostada boca arriba durante mucho tiempo, algunos vasos sanguíneos se pueden lastimar, especialmente si el hombre está encima de usted. Por eso, a partir del cuarto mes de embarazo, la posición del misionero debe dejarse a un lado.

Pero esa restricción no debe impedir que la pareja disfrute del sexo durante esa etapa, porque el resto de las posiciones que describí en este mismo capítulo resultan excelentes. Entre esas están las posiciones en las que la mujer se sienta sobre el hombre o queda tendida de lado.

En el libro *Dr. Ruth's Pregnancy Guide for Couples*, el coautor y yo bautizamos con nuestros nombres una variante de la posición del misionero: la posición de la Dra. Ruth y el Dr. Amos. (Si los astronautas les ponen sus nombres a las estrellas, ¿por qué nosotros no podemos hacer lo mismo con las posiciones?) En esta posición la mujer, que está tendida boca arriba en la cama, coloca uno o los dos pies sobre una silla o sillas. Esta postura le otorga más libertad de movimiento y, al mismo tiempo, el hombre no descansa sobre ella, lo cual es importante para una mujer embarazada.



Hay mujeres que se sienten avergonzadas de cómo se ven embarazadas y no practican la posición de la mujer arriba, en la que el vientre queda claramente a la vista. Creo que la mujer no debe avergonzarse de algo que ella y su pareja crearon juntos. Pero si le incomoda y le avergüenza su aspecto físico, tal vez logre superar ese punto de vista negativo. Por supuesto, su pareja debe hacer todo lo posible para demostrarle que sigue interesado sexualmente en ella. De hecho, muchos hombres disfrutaban la voluptuosidad que desarrolla una mujer embarazada. De manera que, si usted es hombre, díglele a su mujer lo que piensa y reitértele que sigue encontrándola atractiva.

Si a la mujer realmente le inquieta tener muchas estrías, por ejemplo, no debe sentirse obligada a mostrarlas durante el acto sexual. Y si desea seguir practicando la posición de la mujer arriba, puede ponerse un camisón ligero.



Contraer una enfermedad de transmisión sexual durante el embarazo pone en peligro su salud y la de su feto. Si no está completamente segura de que su pareja está sana, use condones.

Y ¿qué tal el bebé? ¿Le molestará que la pareja tenga relaciones sexuales? El coito puede provocar que el bebé se despierte y comience a moverse, lo cual es buen síntoma porque demuestra que está alerta. Según una teoría, las endorfinas que se liberan a causa del orgasmo hacen que el bebé se sienta bien, pero eso no está demostrado. El bebé a veces reacciona de otras formas físicas, como con un aumento del ritmo cardíaco, pero el coito no le hace daño. Así que no se preocupe por él o por ella.

Llegar al orgasmo a través del sexo oral

Si el sexo oral es parte del repertorio de la pareja (y tragarse el semen también), la mujer puede seguir haciéndolo durante todo el embarazo. De hecho, el sexo oral es un magnífico sustituto si por alguna razón el médico recomienda evitar el coito vaginal.



El sexo oral es una buena manera de que la mujer embarazada pueda llegar al orgasmo, pero el hombre no debe soplar dentro de la vagina. El aire podría penetrar en los vasos sanguíneos, que se dilatan durante el embarazo, y provocarle la muerte a la mujer.



Hay quienes consideran que, si una mujer embarazada practica el sexo oral y se traga el semen, esto puede provocarle contracciones. No le haga caso a ese viejo mito.

Cuándo no se recomienda tener relaciones sexuales

A algunas parejas les preocupa hacer el amor durante el embarazo, pues temen que la penetración lastime al bebé. En la mayoría de los casos el acto sexual no es así, pero hay circunstancias en las que la pareja debe evitarlo. Solo 3 de cada 100 mujeres presentan ese problema, y el obstetra se lo informará cuando vea los resultados del sonograma —una fotografía del bebé trazada a partir de ondas sonoras, que hoy en día es uno de los exámenes de rutina que se practican durante el embarazo. Obviamente, si después del coito nota manchas de sangre o siente dolor, no debe volver a tener relaciones sexuales hasta que vea al médico. Y, si por alguna razón debe abstenerse del coito, esto no debe impedirle que disfrute el sexo y busque satisfacción de otras formas.



Si el hombre utiliza los dedos cuando masturba a su pareja, o si ella misma se masturba, ambos deben hacerlo más cuidadosamente durante este período. Como el flujo sanguíneo aumenta en el área de la vagina, esta se vuelve más sensible y, por consiguiente, más susceptible a rasguños e irritaciones causadas por uñas o callos. Si la mujer presenta esas irritaciones, debe asegurarse de usar un lubricante la próxima vez que tenga relaciones sexuales.

Evitar el sexo anal

Algunas parejas piensan que el sexo anal es más seguro para el bebé que la penetración vaginal, pero no es así. De hecho, durante el sexo anal el recto es empujado hacia la vagina, con lo que aumentan las posibilidades de que las bacterias entren y se produzca una infección vaginal. Por esta razón es preferible practicar sólo el sexo vaginal.

El hombre es el que por lo general propone este cambio por temor a hacerle daño al bebé. Esta idea es una de las preocupaciones comunes entre los padres, y a veces le pone freno a la vida sexual de la pareja: el hombre comienza a tratar a la mujer como a una madre, y no como a su esposa, y de buenas a primeras no quiere tener relaciones sexuales con ella. Esto es innecesario y, al mismo tiempo, contraproducente, porque la mujer tal vez sienta que ya no es ni amada ni deseada. Por lo tanto, aunque ambos deben ser más cuidadosos durante este período, no hay por qué convertirse en seres asexuales.

Prepararse para los cambios físicos

Tanto el esposo como la esposa deben estar al tanto de otro cambio físico que ocurre en la mujer embarazada, específicamente en cuanto a sus senos y sus pezones. A medida que pasan los días, los senos aumentan de tamaño, al igual que los pezones, y la *aureola* (el círculo que rodea al pezón) se vuelve más redonda y oscura. El pezón tal vez sobresalga más y adquiera una coloración más oscura. Tal como sucede con el vientre de la mujer, la pareja no debe inquietarse por estos cambios. Pero tal vez tengan que hacer algunos ajustes en las costumbres sexuales, en cuanto se refiere a los senos, como también sucede con el abdomen.



Al tocarlos, los pezones de una mujer embarazada segregan una hormona que puede desencadenar contracciones uterinas. Aunque los científicos no han hallado una prueba concreta de que esta hormona realmente provoque el inicio del trabajo de parto, la mayoría de los médicos aconsejan que se debe reducir al mínimo la estimulación de los senos.

La pareja también debe estar al tanto de otro cambio: el olor de la vagina. Durante el embarazo, la vagina produce una cantidad extra de una bacteria “benigna”, los *lactobacilos*. Esta bacteria protege al bebé y también hace que aumente la acidez de la vagina, por lo que su olor cambia. Esto no es un problema y no debe ser motivo de preocupación para el hombre cuando realicen el sexo oral.

Sexo después del parto

Incluso si el parto transcurrió sin complicaciones para la mujer, la pareja no deberá mantener relaciones sexuales durante un período de cuatro a seis semanas.

Pero cuando el médico dé luz verde para proceder, la mujer tal vez no se sienta preparada. La razón quizás sea física, pues cuidar a un recién nacido que se despierta varias veces en la madrugada es agotador y, además, la disminución súbita de las hormonas después del parto puede desencadenar un estado depresivo. Los factores psicológicos relacionados con la maternidad a veces desempeñan un papel en esta situación, especialmente si se trata del primer hijo.

Este período puede ser frustrante para el padre, pero debe aprender a ser paciente. Mantener la comunicación es clave, pues la nueva madre podrá expresarle cómo se siente y cuándo cree que estará lista para volver a tener relaciones sexuales. Y el hombre debe sentirse en libertad de masturbarse para aliviar sus tensiones sexuales.



Aunque no puedo decirle con exactitud cuánto tiempo deben esperar para reanudar la vida sexual, le recomiendo que no permita que su relación carezca de sexo. Si tiene que arreglar las cosas de manera que una niñera se quede en casa y usted se pueda ir con su pareja a un motel, le aconsejo que lo haga.

Algunas parejas se separan porque, después del nacimiento del bebé, nunca reanudan su vida sexual. Entonces, asegúrese de que esto nunca le ocurra a usted.

Capítulo 10

Alcanzar el Orgasmo

En Este Capítulo

- ▶ Excitarse hasta llegar al orgasmo
- ▶ Practicar aeróbicos con la vagina
- ▶ A la búsqueda del punto G
- ▶ Llegar al clímax al mismo tiempo

Desdichadamente, algunas personas adoptan una actitud de “lo tomas o lo dejas”, con respecto al orgasmo. Pero, si no fuera por los orgasmos, probablemente ninguno de nosotros estaríamos aquí. Después de todo, los seres humanos nos las hemos arreglado para aferrarnos a este planeta a lo largo de los siglos, gracias a que los hombres y las mujeres buscan esos intensos momentos de placer. Por lo tanto, no los subestime: valórellos, tenemos mucho que agradecerles.

No piense que todos los orgasmos son iguales. Indiscutiblemente los hombres y las mujeres experimentan el clímax de forma diferente, pero cada orgasmo es distinto del anterior y del próximo. A veces el orgasmo es maravilloso y, en ocasiones, como cualquier otro. Tal vez le gustaría llegar al orgasmo en el mismo momento que su pareja, o tener varios orgasmos consecutivos. Para lograr orgasmos más intensos, le recomiendo unos sencillos ejercicios. En este capítulo encontrará los detalles.

¿Qué Es el Orgasmo?

Comprender qué es el orgasmo es importante pues hay mujeres que me preguntan si alguna vez lo sintieron. Aquellos que han tenido orgasmos intensos, pensarán que una pregunta así es inverosímil. Sin embargo, lo cierto es que muchas mujeres jamás han vivido esa experiencia, mientras que otras presentan lo que se conoce como *orgasmos perdidos*: el cuerpo muestra todas las manifestaciones físicas del orgasmo, pero la persona no lo siente. (En el Capítulo 21 me refiero a ese tema.) Por lo tanto, hay millones de mujeres (y también algunos hombres) que no saben qué es el orgasmo, ya sea porque lo han perdido o porque nunca tuvieron uno.

El *orgasmo* es una sensación intensa de placer físico a la que llegamos los seres humanos como culminación del estímulo sexual. Durante el orgasmo la respiración se hace rápida y pesada, el pulso se acelera, los músculos profundos del área genital se contraen y hasta los dedos de los pies se tensan. El orgasmo masculino casi siempre está acompañado de la *eyaculación*, expulsión súbita de semen a través del pene, necesaria para procrear. La mujer también siente el orgasmo, aunque este no es imprescindible para la procreación.



De forma similar a lo que ocurre con otros procesos corporales, lo que sucede dentro del organismo durante el orgasmo es mucho más complicado en comparación con lo que uno siente.

- ✓ En el hombre, primero la próstata, las vesículas seminales y la parte superior de los conductos deferentes, llamados *ampollas*, se contraen, lo cual hace que salgan las secreciones que conforman el *eyaculado*. Luego, los músculos del pene se encargan de que el eyaculado se expulse, lo que se conoce como Fase de Expulsión. Las primeras dos o tres contracciones son bastante fuertes, seguidas por otras menos intensas.
- ✓ En el caso de la mujer, las contracciones ocurren fundamentalmente en el útero y el primer tercio de la vagina, controlado por los músculos subyacentes, conocidos como *músculos pubocoxígeos*.

Pero el órgano sexual más importante no está “allí abajo”, sino “aquí arriba”: en el cerebro. Por ejemplo, un hombre que se ha lesionado la médula espinal tal vez tenga erecciones y eyaculaciones, pero no las siente. De manera que, la verdadera importancia de todos los jadeos, las contracciones y la eyaculación estriba en el placer que se experimenta a partir de la sensación general, y eso es algo que no puedo describírselo: usted tiene que vivirlo.

El Orgasmo: Diferencias entre el Hombre y la Mujer

Como los genitales del hombre y los de la mujer se forman a partir de los mismos tejidos fetales, la experiencia general del orgasmo es muy similar en ambos sexos (muchas mujeres hablan de una sensación más difusa que se extiende por todo el cuerpo, pero esencialmente las experiencias son las mismas). Donde los sexos difieren es en la frecuencia con que uno y el otro llegan al orgasmo como resultado del acto sexual.

El orgasmo masculino: el pene es la estrella

En el hombre, el orgasmo está muy ligado a sus genitales y se centra en el acto de la eyaculación. Como el orgasmo masculino es esencial para que la mujer quede embarazada, no es de sorprender que la evolución haya permitido que al hombre le sea más fácil que a la mujer llegar al orgasmo. (Algunos hombres presentan eyaculaciones retardadas, lo cual les impide eyacular; pero esto es poco frecuente. En el Capítulo 20 abordo ese tema.)

El orgasmo femenino también está estrechamente ligado a los genitales, pero, en el caso de la mujer, llegar al orgasmo no es imprescindible para la procreación.

El orgasmo femenino: varios caminos, un solo objetivo

Los orgasmos femeninos son más variados que los masculinos, por lo que han sido motivo de controversia desde los días de Sigmund Freud, a principios del siglo XX. (En el recuadro “La tormentosa relación entre la mujer y los orgasmos” hago un resumen de esta controversia.) Las mujeres dan cuenta de los siguientes tipos de orgasmo:

- ✓ **Orgasmos clitorales:** Se logran a partir de la estimulación del clitoris antes del coito, durante el coito o después del coito. La mayoría de los orgasmos femeninos son clitorales.
- ✓ **Orgasmos vaginales:** Estos orgasmos pueden producirse a causa de la estimulación indirecta del clitoris o tal vez del escurridizo punto G. Aún no existe información científica que confirme su existencia. A este tipo de orgasmos Freud los denominó “maduros”.
- ✓ **Orgasmo a través del sexo anal:** Algunas mujeres pueden llegar al orgasmo como resultado del sexo anal. El ano tiene muchas terminaciones nerviosas; no obstante, aún no se conoce de qué manera pueden desencadenar un orgasmo.
- ✓ **Otros tipos:** Hay mujeres que llegan al orgasmo solamente con la estimulación de los senos, y muchas dicen que han tenido orgasmos durante el sueño, sin necesidad de estimulación física alguna.

A pesar de toda esta variedad, a algunas mujeres les es muy difícil llegar al orgasmo, como explico en el Capítulo 21.



Afortunadamente, un hombre considerado y con experiencia logra casi siempre que su mujer se sienta sexualmente satisfecha, si partimos de que ella quiere llegar al orgasmo. La clave para alcanzar la satisfacción sexual es la buena comunicación entre la pareja. Si ambos están en sintonía, entonces los dos podrán tener orgasmos. Pero, si sus cerebros no están conectados, no importa que los cuerpos sí lo estén, cuando de lo que se trata es de que la mujer llegue al clímax.

Al igual que hay ejercicios que fortalecen los músculos de las piernas y los brazos, se pueden hacer ejercicios con los músculos genitales con el objetivo de lograr orgasmos más intensos. Los ejercicios de Kegel, a los que me refiero en la siguiente sección, fueron creados para las mujeres, pero también les sirven a los hombres para aprender a controlar el momento de la eyaculación.

Los ejercicios de Kegel

Los músculos que producen las contracciones del orgasmo femenino, en ocasiones se debilitan debido al estiramiento al que se someten durante el parto. Además, si la vagina está distendida, usualmente proporciona menos estímulo sexual durante el coito, por lo que los ejercicios de Kegel pueden reportar beneficios para cualquier mujer.

Usted puede fortalecer nuevamente esos músculos con los *ejercicios de Kegel*, que llevan el nombre de Arnold Kegel, el médico que los creó. El objetivo principal del doctor Kegel era ayudar a las mujeres a recuperar el control del esfínter después del parto, pero, una vez fortalecidos, estos músculos también intensifican la sensación de placer durante el coito.



Así es como se hacen los ejercicios de Kegel:

1. Primero, localice los músculos que rodean la vagina.

Para hacerlo, trate de sentir los músculos que usted utiliza para interrumpir el flujo de orina. Esos son los músculos pubocoxígeos.

2. Contraiga esos músculos.

Para que le sea más fácil, introduzca un dedo en la vagina y contraiga los músculos como si quisiera ejercer presión sobre el dedo.

3. Incremente paulatinamente la cantidad de repeticiones, así como la duración de cada contracción.

Como ocurre con cualquier otro ejercicio, al intensificar el esfuerzo, se fortalecerán los músculos pubocoxígeos. Trate de llegar a hacer entre tres y cinco series de diez contracciones por día.

La tormentosa relación entre la mujer y los orgasmos

El psiquiatra austriaco Sigmund Freud consideraba que existían dos tipos de orgasmos: el *orgasmo inmaduro*, al que la mujer llega solamente a través de la estimulación del clítoris, y el *orgasmo maduro* o *vaginal* que, según su punto de vista, es más intenso. Su teoría puso a muchas mujeres a tratar llegar al orgasmo únicamente a través del coito, lo cual resulta imposible para la mayoría.

Aunque no fue un investigador del tema sexual, Ernest Hemingway contribuyó a este debate con su novela *Por quién doblan las campanas*, en la que describe un episodio sexual donde la “tierra se mueve” mientras el personaje femenino hace el amor. De buenas

a primeras, por una parte la mujer ya no tenía que depender del clítoris para sentir placer y, por otra, necesitaba de efectos especiales para llegar al orgasmo. ¡Y los hombres creen que las cosas son difíciles para ellos!

En los años sesenta, Masters y Johnson, los expertos que observaron más de 10.000 actos sexuales (vea el Capítulo 1), investigaron ávidamente y determinaron que todos los orgasmos femeninos provienen de la estimulación del clítoris, ya sea de forma directa o indirecta. Así se alivió la presión y la mujer pudo volver a disfrutar el orgasmo a su manera, aunque solo hasta que salió a la luz el debate sobre el punto G.

Estos ejercicios se pueden hacer en cualquier momento, incluso mientras habla por teléfono con su jefe. Aproximadamente después de seis semanas practicando los ejercicios de Kegel, comenzará a recuperar el control sobre estos músculos de modo que pueda contraerlos mientras tiene relaciones sexuales; con ello, usted y su pareja sentirán aún más placer.



Los hombres también tienen músculos pubocoxígeos y, si hacen los mismos ejercicios que describo en esta sección, podrán controlar mejor las eyaculaciones y, potencialmente, disfrutar orgasmos más intensos.

Distintas Maneras de Llegar al Orgasmo

Cada orgasmo es único en diversos sentidos, desde su intensidad hasta su duración. Y los orgasmos se pueden lograr a partir de una variedad de estímulos: el coito, la masturbación, el sexo oral o el anal. Hay quienes se acostumbran tanto a llegar al orgasmo de una determinada forma que solo pueden experimentarlo de esa manera. De todos modos, esto es preferible a nunca tenerlos. Pero, si usted no está atado a una técnica particular, puede aprovechar algunos de los métodos que describo en la siguiente sección.

El punto G: ¿realidad o ficción?

Hace más de 50 años, un ginecólogo llamado Ernest Grafenberg afirmó que había descubierto un punto en la vagina que, al parecer, podía provocar el orgasmo sin necesidad de estimular el clítoris. En 1982, tres investigadores escribieron un libro sobre este punto, al que llamaron Punto Grafenberg o punto G. Desde la publicación de ese libro, constantemente recibo preguntas de mujeres que buscan desesperadamente su punto G.

La inquietud de estas mujeres tiene que ver, entre otras razones, con que supuestamente el orgasmo que se logra a partir del punto G es mucho más intenso que el clitoral, e incluso se dice que la mujer eyacula. Hasta cierto punto, el orgasmo del punto G se relaciona con el orgasmo “maduro” de Freud (vea el recuadro “La tormentosa relación entre la mujer y los orgasmos”) porque se afirma que el punto G está dentro de la vagina, lo cual permitiría a la mujer llegar al orgasmo durante el coito.



Me parece raro que un estimulador sexual tan fabuloso como el punto G no se haya descubierto hace muchos, muchos años. He conversado con incontables ginecólogos y ninguno me ha ofrecido pruebas contundentes de la existencia del punto G. Hay algunas investigaciones al respecto, pero aún no he encontrado nada que me convenza de que el punto G verdaderamente existe.

No me malinterpreten. No tengo nada en contra del punto G. Después de todo, si hay un lugar especial en la vagina que le proporciona orgasmos increíbles a la mujer, ¿por qué me voy a quejar? Mi problema con el punto G radica en el hecho de que no existen pruebas científicas que confirmen su existencia. Aun así, miles, y quién sabe si millones de mujeres están a la busca de su punto G.

¿Eyaculación femenina?

Por medio de cartas y mensajes electrónicos, he recibido mucha información anecdótica de mujeres que explican que expulsan cierta cantidad de líquido cuando tienen un orgasmo. Por consiguiente, me inclino a creer que la “eyaculación femenina” de la que se habla en relación con el punto G, realmente existe. No voy a especular sobre por qué ocurre o qué líquidos la componen. La simple respuesta para quienes presentan este

fenómeno con frecuencia es colocar una toalla para que absorba cualquier flujo inesperado. Menciono el tema simplemente porque no quiero que las mujeres que experimentan esto sientan vergüenza de lo que les ocurre. Usted no es la única; esto les pasa a muchas mujeres. De manera que no permita que le estorbe para disfrutar las relaciones sexuales.

De hecho, como se dice que el punto G se encuentra en la pared interior de la vagina, a la mujer le sería muy difícil hallarlo por sí sola. En su lugar, debe enviar a su pareja en una suerte de expedición estilo Lewis y Clark, aunque por su vagina. Si el hombre no encuentra esta olla llena de monedas de oro, la mujer tal vez lo acusará de explorador inepto, con lo que terminarán peleando, y su vida sexual saldrá malparada.



No soy muy aficionada a la lotería, pero algunas veces, cuando el premio mayor es muy tentador, compro un par de billetes. Las probabilidades de ganar son ínfimas, pero eso no me preocupa porque para jugar no tengo que gastar mucho. Aplico la misma filosofía con respecto al punto G: salgan a buscarlo, siempre que no inviertan demasiado en esa búsqueda. Si lo encuentran, ¡magnífico! Si no, olvídense del tema.

Llegar al clímax durante el coito

El punto G no es el único objeto de placer escurridizo. El otro es que la mujer llegue al orgasmo durante el coito, en lugar de antes o después de este. Una vez más: las estadísticas indican que a la mayoría de las mujeres les cuesta trabajo lograr ese objetivo porque durante el acto sexual el pene no proporciona el estímulo que el clítoris necesita.

Puesto que la posición del misionero, o posición del hombre arriba, es la menos indicada para que la mujer llegue al clímax, en el Capítulo 9 menciono otras posiciones que las parejas pueden probar para que la mujer alcance el orgasmo durante el acto sexual. Al usar otras posiciones que permitan que el hombre toque el clítoris de la mujer durante el coito, muchas mujeres logran tener orgasmos.

El orgasmo simultáneo

El otro santo grail del sexo es el orgasmo simultáneo. Comprendo el deseo de alcanzar el clímax al mismo tiempo, porque el acto sexual es algo que el hombre y la mujer hacen juntos. Es como cuando uno va a un restaurante: si la camarera comete el error de llevar primero el plato de uno de los dos, la situación siempre se vuelve incómoda. La persona que espera por su plato dice: “No te preocupes, empieza a comer”, y la otra no sabe si hacerlo y sentirse culpable, o esperar y luego comerse la comida fría.

Aunque sería magnífico llegar al orgasmo al mismo tiempo, no siempre es posible. Y obsesionarse en lograrlo puede hacer que disfrute menos el placer sexual. Si el hombre tiene que preguntar varias veces: “¿Ya estás lista?”,

desconcentrará a la mujer y retrasará todavía más el orgasmo de ella. Y, después de un rato, él mismo comenzará a perder el interés. Por lo tanto, en la búsqueda de una relación sexual fabulosa, la pareja puede terminar logrando todo lo contrario.



Tener relaciones sexuales no es como ser un artista del trapecio, donde la sincronización tiene que ser perfecta o, de lo contrario, uno de los trapeceistas cae al suelo. Si de cuando en cuando logran orgasmos simultáneos, magnífico, pero, si no ocurre, no se preocupe. De esa manera solo conseguirá arruinar su vida sexual, en vez de mejorarla.

Orgasmos múltiples

Dos orgasmos ¿son mejor que uno? ¿Qué le parecen tres, cuatro, cinco o seis?

En este caso la respuesta obvia no es necesariamente la respuesta correcta. Creo que en cierta manera depende de lo que usted considera que es el orgasmo. Si lo define como una sensación fuerte, intensa, que lo deja satisfecho, entonces solo necesita uno. Piense cómo se siente después de comer mucho. Si le ofrecen su plato preferido, ¿le provocará comerlo? Probablemente no.

Por otra parte, hace un tiempo los restaurantes ofrecían platillos para picar, de manera que, en lugar de un solo plato abundante, servían varios platos pequeños de comidas diferentes. Algo parecido son los orgasmos múltiples. Cada uno es agradable, pero uno no queda completamente complacido y necesita otro, hasta lograr esa sensación de satisfacción. ¿Prefiere esto a un orgasmo único pero intenso? Solamente usted puede responder esa pregunta.

Aunque la mayoría de las personas que experimentan orgasmos múltiples son mujeres, hay quienes pregonan el orgasmo múltiple masculino. Esas personas enseñan un método para aplazar el orgasmo, que incluye hacer ejercicios para fortalecer los músculos pubocoxígeos, lo cual es básicamente una extensión del método que se utiliza para corregir problemas de eyaculación precoz (vea el Capítulo 20). Con la práctica, dicen, el hombre consigue tanta destreza que no solo puede dilatar el orgasmo indefinidamente, sino que puede tener un orgasmo sin eyacular. Jamás he conocido a alguien que lo haga; así que no sé si es efectivo o cuánto placer brinda, pero supuestamente se puede hacer.

Un método alternativo de llegar al orgasmo, practicado por algunos religiosos de la India, en el mundo occidental se considera como una disfunción sexual. En este método, conocido como eyaculación retrógrada, el semen va a parar a la vejiga, por lo que, en lugar de salir a través del pene durante la eyaculación, se expulsa en la orina. Paradójicamente, estos

hombres aprenden la técnica porque consideran que conservar el semen les da más fuerza. En realidad, lo que están haciendo es demorar su expulsión.

Aunque todos los orgasmos brindan placer, no todos son idénticos. Con el paso de los años se vuelven menos intensos, particularmente en caso del hombre. En el Capítulo 17 ofrezco más detalles al respecto.

No Se Esfuerce Demasiado, Déjelo Que Llegue Solo

En materia de sexo, cuando los seres humanos estamos demasiado pendientes de lo que hacemos, nuestras habilidades sexuales se malogran. Cada vez que asumimos conciencia del proceso sexual, comenzamos a perder la capacidad de funcionar adecuadamente. Esto se cumple, más que nada, en los hombres que tienen problemas para lograr la erección. Si desde el principio piensan que van a fallar, es casi seguro que así será. El mismo principio se aplica a las mujeres que tienen dificultad para alcanzar el orgasmo: cuando se esfuerzan demasiado por llegar al clímax, el resultado es peor. Así que, si bien les digo que se apuren maquillándose cuando el hombre las espera, no recomiendo que ninguno de los dos se detenga a mirar el reloj cuando hacen el amor. Si la mujer necesita mucho tiempo para alcanzar el orgasmo, concédaselo. De lo contrario, si ella siente que su pareja la apura, las probabilidades de que llegue al clímax serán mucho más remotas.

A esto se lo conoce como estado de *spectatoring*. En este aspecto el sexo se parece a muchos deportes en los que, si el jugador se esfuerza demasiado para darle a la pelota o para meterla en la cesta, simplemente no lo consigue. La idea es dejar que la mente se relaje y el cuerpo asuma el control. En condiciones normales, este método funciona bien, y ambos llegan al orgasmo. Pero, si deben estar pendientes de sincronizar sus orgasmos, los dos toman demasiada conciencia del proceso y pierden el control que de otra forma tendrían, lo cual explica por qué los orgasmos simultáneos son tan difíciles de lograr.

Si tiene suerte, la experiencia de un orgasmo simultáneo llegará por sí sola de cuando en cuando y le proporcionará aún más placer. Pero, si lo busca desesperadamente, probablemente no lo conseguirá.

Responder a la Experiencia Orgásmica

Los esquimales tienen 100 palabras para referirse a la nieve y cada una describe una variedad algo diferente. Nos vendría muy bien si en nuestro idioma ocurriera algo similar con el concepto “orgasmo”. La variedad es, de

hecho, parte del goce del acto sexual porque es imposible saber con anticipación qué tipo de orgasmo se tendrá. Es como el surfista que espera por la próxima ola sin saber si le proporcionará una experiencia increíble o si será una de esas olas que se deshacen inmediatamente.

Lo mejor del sexo es que no es una experiencia de una sola vez. Si un día tiene un orgasmo regular, no se preocupe, tendrá muchas oportunidades de disfrutar la multitud de sensaciones que proporcionan los orgasmos. Por otra parte, si la intensidad de un orgasmo lo hace vibrar de pies a cabeza y despertar a los vecinos, disfrute el momento y no lo tome como patrón o rasero. Usted no quiere sentirse defraudado, incluso si la próxima vez su orgasmo no desencadena movimientos telúricos.

Pero ¿qué puede hacer para que la experiencia sea aún más placentera? El mejor consejo que le puedo dar es ir despacio. Cuanto más estímulo haya, mayores serán las probabilidades de que el orgasmo sea más intenso. Pero habrá ocasiones en que usted y su pareja entren por la puerta, se desgarran uno al otro las ropas y minutos después exploten con la fuerza de un volcán. Tratar de predecir qué tipo de orgasmo va a experimentar es una meta inútil, así que siga la corriente y disfrútelos todos, comenzando por los leves, pasando por los muy placenteros y terminando por aquellos que le hacen sentir literalmente como si fuera a estallar.

La Mejor Razón Para Llegar al Orgasmo

Las mujeres y los hombres quieren llegar al orgasmo para aliviar las tensiones sexuales que se acumulan después de un tiempo. Nadie se ha muerto por no tener un orgasmo, pero, a menos que haya hecho votos de castidad, ¿por qué sufrir cuando es fácil aliviar las tensiones, con pareja o sin ella?

Como la gente siente tanta curiosidad por el sexo, algunos investigadores no han escatimado esfuerzos para encontrar otros motivos para tener orgasmos —como si no fuese suficiente con el placer que proporcionan. Una investigación realizada en Gran Bretaña reveló que las personas que tienen más orgasmos viven más. (Si la causa de no alcanzar el orgasmo tiene que ver con problemas de salud, la historia es diferente.) Sin dudas, eliminar las tensiones sexuales es una magnífica forma de calmar los nervios y dejar a un lado las preocupaciones del día. Algunos de esos efectos se deben a las sustancias químicas que se liberan durante la respuesta orgásmica. Hay quienes, incluso, cuentan las calorías que queman durante el sexo, un método inútil a menos que se dedique a tiempo completo a hacer vídeos pornográficos.



Aunque el sexo es bueno para la salud, los seres humanos tenemos relaciones sexuales para disfrutar el intenso placer del orgasmo, no para controlar la presión sanguínea. Por supuesto, no quiero que nadie piense que su salud se afecta si no hace el amor frecuentemente. Claro que el sexo tiene beneficios para la salud, pero estos son ínfimos comparados con el goce de disfrutar un orgasmo del otro mundo.

Capítulo 11

Después del Sexo: Disfrutar el Momento

En Este Capítulo

- Lograr que las caricias después del sexo se conviertan en el preludio del próximo encuentro sexual
- Ayudar a que la mujer se relaje
- Comunicar sus necesidades
- Abrazarse para sentirse más unidos

Proporcionarse caricias después del acto sexual resulta tan fácil que no existe justificación alguna para no hacerlo. Pero es bastante común que, después de llegar al orgasmo, los hombres muestren desinterés total por lo que siente su pareja (desde el punto de vista psicológico). Se tapan los oídos para no escuchar cuando la mujer les pide un abrazo, y se comportan de forma parecida a cuando llega la primavera y es hora de quitar las contraventanas: se esconden.

Las parejas no culminan el acto sexual con caricias y mimos porque no saben que así debe ser, y no me refiero solamente a los hombres. A veces la mujer siente ese deseo, pero no entiende bien cómo funciona su cuerpo y, por eso, no se atreve a pedir lo que tanto anhela.



Si quiere convertirse en un amante excepcional y demostrarle a su pareja que realmente la ama, entonces tiene que aprender sobre las caricias después del sexo. Así que preste mucha atención.



Aunque la parte masculina de la pareja es la que usualmente pone obstáculos para disfrutar los momentos posteriores al acto sexual, usted, mujer, también debe leer este capítulo. Muchas de nosotras tampoco sabemos mucho sobre este punto. Y, si no le pide al hombre que la acaricie y la mime, él nunca lo hará.

En este capítulo les explico a los hombres y a las mujeres cómo los momentos posteriores al coito pueden enriquecer su experiencia sexual.

Entender la Importancia del Juego Sexual Después del Coito



Para valorar plenamente la importancia de las caricias después del acto sexual, recomiendo leer a los investigadores Masters y Johnson, que analizaron más de 10.000 actos sexuales. Como explico en el Capítulo 1, Masters y Johnson no solo observaron a los participantes en el estudio, sino que los conectaron a todo tipo de equipo que medía numerosas respuestas físicas referentes a la relación sexual. Midieron el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y la sudoración de cada persona, además de otros parámetros. Y notaron que a la mujer le toma más tiempo que al hombre “descender de la altura” que alcanzan durante el acto sexual.

Después del orgasmo, el pene del hombre no es lo único que se achica; todas las otras manifestaciones físicas, como el ritmo cardíaco y la temperatura corporal se reducen rápidamente. Pero, de la misma forma que la mujer normalmente necesita más tiempo para excitarse, también precisa de un período más prolongado para descender de esa deliciosa meseta de placer.

Por lo tanto, si el hombre pone punto final a la experiencia sexual dándose media vuelta y quedándose dormido, la mujer tiene que emprender el descenso a solas, lo cual es mucho menos grato que entre los brazos de un amante considerado. Los hombres no solo evitan el juego sexual después del coito, cayendo en los brazos de Morfeo; algunos simplemente se levantan a comer algo o a ver televisión. Otros van directo a la ducha, una costumbre que tal vez adquirieron de los deportes, pero que deja a la mujer insatisfecha y preguntándose si su marido se siente sucio después de hacer el amor con ella.

Hay hombres que, además de levantarse de la cama, se van de la casa. Incluso si no viven ahí, no deben correr a vestirse y esfumarse inmediatamente después del acto sexual. (A no ser que el esposo de la mujer haya llegado sin anunciarlo.)

Tanto el hombre como la mujer deben comprender que, para que el acto sexual sea completo para ella, la mujer necesita empaparse por un rato de la sensación de bienestar que le deja el orgasmo. Pero ¿de cuánto tiempo estamos hablando? Hay a quienes les basta con un minuto o dos, mientras que otras otras precisan un poco más. No se trata de que el hombre le dedique el mismo tiempo a las caricias después del sexo que al juego sexual previo, sino que entienda que la mujer tiene esa necesidad legítima y que él debe satisfacerla con amor, junto a ella.

Claro que cada persona es diferente. Preguntarle a su pareja qué prefiere es mejor que hacer conjeturas. Y el período después del sexo también puede extenderse a lo que podría definirse como *atención posterior*. Si los dos

quieren darse una ducha juntos, definitivamente prolongarán esa sensación de bienestar característica del período posterior al acto sexual. Y, si los dos necesitan un vaso de agua o algo de comer, ponerse de acuerdo para ver quién va a la cocina, mientras el otro se queda solo, no pone en peligro la relación. Siempre que coordinen las actividades posteriores al coito, todo estará bien. El problema surge cuando uno de los dos es quien decide en qué momento termina la fiesta.



Los hombres que dedican tiempo a las caricias después del coito, son premiados con mujeres o amantes más satisfechas y felices, y también con una vida sexual más plena. Considero ese período como el inicio del juego sexual preparatorio de la próxima vez, y a lo largo de este libro repito que, cuanto más prolongue el juego sexual, más disfrutará el sexo. Si comienza justo después de hacer el amor, no desperdiciará ni un solo segundo. De hecho, los dos tal vez decidan ir por la segunda vuelta más rápido de lo que pensaban.

El efecto de las caricias después del sexo es mucho más amplio. Después de disfrutar el orgasmo, ambos se impregnan de esa sensación de bienestar que el sexo puede ofrecer. Ahí es cuando el romance florece verdaderamente y cuando ambos pueden acercarse mucho más. No sugiero que recapitulen lo que acaba de ocurrir, porque incluso la más leve crítica puede lastimar (aunque no olvide que los elogios siempre son bien recibidos). En su lugar, recomiendo que se concentren en su futuro como pareja, de manera que se haga evidente la conexión con las caricias y los mimos después del coito.

Compartir el Momento

El período posterior al acto sexual consiste, simplemente, en que el hombre dedique un tiempo breve a abrazar y acariciar a su pareja (tanto física como verbalmente), después que la mujer haya alcanzado el orgasmo. ¿Le parece difícil? ¿Piensa que es agotador? Claro que no. Sin embargo, esa parte del desempeño sexual es la que más se descuida.

Consejo para hombres: quédense despiertos

Muchos hombres deben estar diciendo: “Pero, Dra. Ruth, no soy insensible, lo que pasa es que no puedo evitar quedarme dormido”. Y usted ya sabe cuál es mi respuesta: eso es una tontería.



Por supuesto que, si pone de su parte, no se quedará dormido después de hacer el amor. Las relaciones sexuales implican un gasto de energía, pero, cuando usted sale de un juego de baloncesto, ¿vuelve a casa a toda prisa para acostarse a dormir? Lo más probable es que se vaya con los amigos a una taberna cercana para tomarse unas cervezas y relajarse. El período posterior al coito se trata precisamente de eso: de relajarse después de un encuentro sexual.

“Pero, Dra. Ruth, cuando termina el juego no estoy en una cama cómoda y calentita, ni tampoco acabo de tener un orgasmo que me deja relajado”, responde usted.

Está bien: es cierto. Las relaciones sexuales regularmente tienen lugar en la cama, durante la noche, cerca de la hora en que normalmente usted se queda dormido. Por otra parte, el orgasmo desencadena la liberación de sustancias químicas, como las endorfinas, que lo relajan y lo preparan para dormir. Pero no le pido que se quede despierto toda la noche. Solamente dedique unos momentos a abrazar a su pareja y demostrarle todo lo que significa para usted.

Si su amante quiere quedarse en vela y conversar por una o dos horas, eso no tiene que ver con las caricias y los mimos después del sexo, es simple cháchara, y usted tiene todo el derecho a ponerle punto final. Incluso diría que en ciertas circunstancias quedarse dormido inmediatamente después del sexo está bien. Si tiene que levantarse temprano para ir a una reunión o para correr en una maratón, claro que puede decirle a su pareja: “Perdóname, mi amor, pero necesito dormir ahora mismo”. Si normalmente usted le dedica tiempo, ella lo comprenderá. Mi problema es con los hombres que siempre se quedan dormidos después del sexo.

Consejo para mujeres: expresen lo que desean

Si su marido pertenece a la escuela de los que se dan la vuelta y se ponen a roncar inmediatamente después del sexo, tiene que comunicarle lo que siente. Pero nunca lo haga mientras hacen el amor. De lo contrario, terminarán peleando y tirarán por la borda todo el placer que ambos sintieron.



Aborde siempre los problemas sexuales en momentos de tranquilidad, cuando dispongan de tiempo para conversar sin interrupciones y también de la privacidad imprescindible para dialogar sobre el desempeño sexual. Un recorrido a pie después de la cena es una buena oportunidad. Comuníquele a su pareja que le gustaría que no se quedara dormido tan pronto como terminan de hacer el amor. Explíquele por qué y dígame lo bien que usted se sentirá si él se queda un rato despierto (y lo bien que usted le hará sentirse a él). Además, aclárele que no es preciso que lo haga siempre.

Las mujeres que sienten que comúnmente no intercambian caricias y mimos con su pareja podrían tratar de prolongar esos momentos más allá de sus verdaderas necesidades postorgásmicas.



Aunque comprendo sus anhelos, siento la obligación de decirle que tenga cuidado de no usar los momentos de caricias después del sexo para satisfacer otros deseos. Si su pareja estima que el proceso se está prolongando demasiado, buscará formas de evitarlo. Por consiguiente, no se aproveche de la consideración de su compañero, a menos que a él realmente no le moleste.

Las Técnicas Más Simples

En el período después del sexo no hay mucho de técnica. No se trata ni de fabricar cohetes ni tan siquiera de hacer avioncitos de papel. Pero, si por casualidad se le congela la imaginación en momentos como ese, permítame ofrecerle algunas ideas.

- ✓ Si las sábanas han ido a parar a los pies de la cama, alcáncelas y tape a su mujer.
- ✓ Además de abrazar a su pareja, déjele saber con caricias y palabras suaves que tiene toda su atención.
- ✓ Acaríciele las pantorrillas con sus pies.
- ✓ Actúe como si estuviera protegiéndola del mundo gigantesco y malvado. En un momento de sosiego como este, probablemente ella capte su mensaje de protección y se sentirá segura y cómoda.
- ✓ Bésela suavemente en las mejillas.
- ✓ Dígale que la ama.



No existen reglas rígidas que deban cumplirse en cuanto al momento después del sexo. Lo importante es que entienda que la mujer lo necesita y haga su mayor esfuerzo para satisfacer esa necesidad con tanta frecuencia como le sea posible.

Capítulo 12

Póngale Más Sabor a Su Vida Sexual

En Este Capítulo

- Usar la variedad para enriquecer su vida sexual
- Salir del dormitorio
- Poner un toque de aventura intentando cosas nuevas

Las relaciones entre parejas han cambiado mucho desde que comencé a estudiar el comportamiento humano hace muchos años. Por ejemplo, en los setenta los matrimonios decidieron que estaba bien separarse y la tasa de divorcios comenzó a aumentar notablemente. Pero la amenaza del sida hizo que el péndulo se desplazara hacia el lado opuesto, de manera que hoy en día, las parejas que enfrentan los mismos problemas que hace diez años las hubieran llevado al divorcio, ahora muestran más interés en tratar de resolverlos. Temen iniciar una nueva relación y, por consiguiente, tratan de salvar la que tienen.



Por consiguiente, si está casado, su tarea es revolucionar su vida sexual para que ninguno de los dos lamente estar juntos. No le deje a la suerte el éxito de su vida sexual. Dedíquele atención regularmente y, de seguro, su esfuerzo le traerá muchas recompensas. Por otra parte, si le da la espalda a su vida sexual, si permite que se extinga (por así decirlo), volver a encender la llama será mucho más difícil. Así que aproveche mi consejo y empiece ahora mismo.



Debo advertirle, sin embargo, que jamás presione a su pareja para que haga algo que no quiere hacer. Está bien ser creativo, pero debe crear algo que los dos disfruten.

En este capítulo me concentro en algunas formas comprobadas de ponerle chispa a su vida sexual. Si quiere encontrar más ideas para añadirle un poco de aventura a sus encuentros amorosos, le recomiendo que lea *Rekindling Romance For Dummies* (Wiley), escrito por esta servidora.

Échele Mano a la Variedad Para Avivar Su Vida Sexual

La variedad hace que la vida sea más interesante. Si siempre va al mismo restaurante, la repetición puede llegar a aburrir y el aburrimiento no aviva las llamas de la pasión. Cuando visita por primera vez un restaurante, puede probar nuevos platillos y conocer un ambiente distinto. La experiencia le proporcionará un nuevo tema de conversación, aun si este restaurante no resulta tan bueno como el sitio que siempre frecuenta.

En el dormitorio a también se necesita variedad. Si siempre hace el amor de la misma forma, a la misma hora y en el mismo lugar, la rutina lo aburrirá. La mujer puede llegar a odiar la forma en que el hombre la toca, siempre de la misma manera. Sus caricias ya no la harán sentirse especial o amada, sino como un zapato viejo.

Hacer un esfuerzo extra

Seguro que muchos hombres están diciendo: “Pero a mí me encantan mis zapatos viejos”. No dudo que sea así, pero, si Jennifer López viniera a su casa, ¿se pondría los zapatos desgastados? Y, si fuera a hacer el amor con JLo, ¿haría lo que hace siempre? Claro que no. De seguro usaría todos los trucos que conoce para hacerla sentir bien; exactamente eso debe hacer con su pareja. Aunque su mujer no sea JLo (o esa con la que sueña estar en una isla desierta), si la trata como si lo fuera, los dos saldrán ganando. Por cierto, este consejo también es útil para las mujeres. Si usted es quien inicia el cambio, o si le da a su pareja la oportunidad de hacerlo, lo importante es que siempre se mantenga dispuesta a probar nuevas maneras de hacer el amor.

No me refiero a que debe visitar la Isla de la Fantasía cada vez que tiene relaciones sexuales. Muchas veces los dos apenas tienen la energía necesaria para hacer el amor, pero no la suficiente como para darle rienda suelta a la creatividad. Pero, incluso, si hacen el amor de la misma forma nueve de cada diez veces, al menos la décima vez prueben algo ligeramente diferente. Los recuerdos de momentos más creativos pueden servirle para ponerle chispa a otros encuentros sexuales. Por otro lado, si no huye de la rutina, lo único que conseguirá es aferrarse más y más a sus costumbres, hasta que ya no pueda abandonarlas.

¿Qué es lo peor que puede pasarle si intenta un nuevo movimiento o una nueva posición? (En el Capítulo 9 encontrará varias opciones.) Tal vez no puedan mantener la posición o llegar al orgasmo. Perderse un orgasmo no es una gran desgracia. Sin embargo, si descubren que la nueva posición les gusta, esta podría proporcionarles muchos orgasmos en el futuro.

Un toque especial

Esto realmente me ocurrió a mí, y creo que sirve como ejemplo de creatividad en el campo sexual. En uno de mis programas de radio recibí la llamada de un hombre que me contó que llevaba varios años viviendo con su novia y aún tenían una vida sexual fabulosa. (También especificó que usaban anticonceptivos.) Además, me dijo que se iban a casar dentro de unas semanas y que necesitaba una idea para la noche de bodas.

Lo pensé por un instante y le sugerí que, cuando su esposa saliera del baño, entrara él, se quitara absolutamente todo y se pusiera un sombrero de copa. Me pareció que la idea era buena, pero mi radioescucha la superó al preguntarme: “Y ¿dónde debo ponerme el sombrero de copa?”

La variedad no se limita a la forma de hacer el amor. Puede consistir en buscar un lugar nuevo, como el piso de la cocina o la mesa del comedor (por favor, asegúrese de que las patas sean resistentes). La variedad también se logra haciendo el amor a una hora diferente del día: temprano en la mañana o a mitad de la tarde. Puede practicar el sexo con casi toda la ropa puesta, o bien uno de los dos desnudo y el otro completamente vestido. Eche a volar su imaginación y vea hasta dónde lo lleva.

La creatividad se va de viaje

“Hacerlo” en la mesa de la cocina es ciertamente algo diferente, pero tal vez usted quiera ir un poco más lejos e invitar a su pareja a unas vacaciones románticas. Un cambio de escenario servirá de mucho, no solo para su vida sexual, sino también intelectual y romántica. Un nuevo entorno puede avivar todos sus sentidos, a no ser que se quede todo el tiempo dentro de la habitación del hotel. Usted sabe que abogo por que haga el amor muchas veces y lo disfrute al máximo, pero, si los dos sienten un deseo tan ardiente por el otro que no encuentran tiempo para explorar los alrededores, tal vez no necesitaban irse de viaje.

La tradición indica que unas vacaciones sensuales (escaparse a un lugar cálido, sentarse en la playa con muy poca ropa y beber tragos con abundante ron) pueden hacer milagros por su vida sexual. Sin embargo, también creo que unas vacaciones que ofrezcan estímulos intelectuales, como visitar el Museo del Louvre, en París, el Museo del Vaticano, en Roma, los sitios religiosos de Jerusalén, los teatros de Nueva York o las pirámides de Egipto, también pueden resultar muy sensuales. La playa a veces llega a aburrir; sin

embargo, cuando recorre una ciudad nueva, parte del ambiente se impregnará en sus poros y usted comenzará a convertirse en un individuo diferente, más interesante y más *sexy*. En un entorno estimulante, usted y su pareja podrán descubrir nuevas facetas de sus personalidades. Si visita un sitio de clima frío, crear su propio calor puede encender las pasiones. Y, si nunca ha entrado a una tienda de artículos eróticos por temor a encontrarse con alguien, estar en una ciudad diferente puede ser la oportunidad perfecta para hacerlo.

Por supuesto, no hay que despilfarrar los ahorros de toda la vida para irse de vacaciones. Hospedarse en un motel cercano también puede ponerle un poco de sabor a su vida sexual. El entorno será diferente, el teléfono no sonará y no tendrá que preocuparse si se mojan las sábanas. O pueden irse a acampar. O vestirse de gala y cenar en casa. Siempre que rompan la rutina, estarán apartándose de la monotonía de la vida cotidiana, un ingrediente clave para crear una vida sexual más llena de color.

Agrande Su Colección de Juguetes Sexuales

Si considera que, para romper la rutina, necesita mucho más que un cambio de escenario, pruebe agregar nuevos entretenimientos. Películas, juguetes y catálogos pueden convertir una noche aburrida en una ocasión que jamás olvidará.

Visite una tienda de artículos eróticos

Hay quienes ni muertos visitarían una tienda de artículos eróticos. Y mi pregunta para ellos es: ¿por qué no? Cuando tenemos hambre, vamos al supermercado. Cuando necesitamos ropa, vamos a la tienda. Entonces, si necesitamos más variedad en nuestra vida sexual, ¿qué tiene de malo ir a una tienda de artículos eróticos?

La justificación número uno es “¿Y si los vecinos me ven?” Si sus vecinos están en la misma tienda que usted, ¿por qué van a espantarse? Y, si alguien comenta algo, diga que está comprando un regalo para una despedida de soltero. La solución más simple es ir a una tienda alejada de su vecindario.

Hay muchos tipos de tiendas de artículos eróticos. Algunas se dedican fundamentalmente a las películas para adultos. Otras tienen un amplio surtido de las llamadas *ayudas maritales*, como vibradores y consoladores (en el Capítulo 14 encontrará más información sobre estos dispositivos). En

otras venden ropa interior atrevida, mientras que en algunas hay gran cantidad de productos de cuero. Las tiendas de este tipo, por lo general, tratan de atraer a un público específico, por lo que en una hallará infinidad de látigos y cadenas, y en la otra tal vez no tengan ninguno.



Lo que sí le sugiero es que no visite una tienda de artículos sexuales con una actitud seria pues, si lo hace, quedará defraudado. El sexo debe ser divertido y los artefactos que se venden en esas tiendas deben añadir diversión al acto sexual. Si le disgusta la idea de usar estos objetos, entonces solo échelos una mirada.

Compre por catálogo o en la Internet

Si no se atreve a entrar en una tienda de artículos eróticos, lo mejor es comprar por catálogo o a través del sitio en la Internet de esos establecimientos. Así podrá enterarse de lo que tienen sin temor a que el vecino lo vea. Y, como las compañías saben que sus clientes desean privacidad, le envían los catálogos y mercancías en paquetes tan discretos que no despertarán sospechas, ni tan siquiera del cartero.

Los catálogos están hechos para diferentes gustos. Algunos son eróticos de por sí, con muchas fotos sacadas de los vídeos para adultos que promueven, así como imágenes de hombres semidesnudos y mujeres con atuendos sexuales. Estos catálogos venden muchos tipos diferentes de consoladores, vibradores, aceites y juegos, y utilizan palabras como “caliente”, “humeante” y “prohibido”.



Quiero advertirle desde ahora que estos catálogos eróticos pueden resultar ofensivos para muchas mujeres (y tal vez también para algunos hombres). Como muestran fotos de modelos semidesnudas con cuerpos fenomenales, muchas mujeres se sienten intimidadas y, en lugar de excitarse, se les apaga el deseo sexual.

Por otra parte, para la mayoría de los hombres estos catálogos son de por sí excitantes: simplemente con hojearlos se les despierta el deseo sexual. De modo que, si al menos se atreve a pasar las páginas (y le advierto que los modelos masculinos no son nada mal parecidos), entonces uno de estos catálogos puede ponerle más sabor a su vida amorosa, incluso si no compra nada.

Para comprar vibradores y otros juguetes sexuales, desde hace tiempo recomiendo el catálogo de Eve's Garden, que ya es un clásico. Good Vibrations también tiene un catálogo atractivo y medido, y quienes atienden los teléfonos pueden responder cualquier pregunta que usted tenga sobre estos productos. En el Apéndice B encontrará información sobre cómo comunicarse con estas y otras compañías.

La diversidad de catálogos en línea es aún mayor (en el Apéndice B también incluyo sus sitios en la Internet). Si usted y su pareja piensan hacer la búsqueda juntos, acariciarse mientras se revisa un catálogo es más fácil que hacerlo frente al monitor de la computadora (si uno de los dos tiene que escribir y hacer clic, sus manos no podrán dedicarse a recorrer el cuerpo del otro). Las versiones computarizadas ofrecen la ventaja de la inmediatez. La desventaja potencial es que algunos catálogos en la Internet están conectados a sitios pornográficos, y los anuncios probablemente muestren imágenes más explícitas de lo que usted desea ver.

Los vídeos pornográficos

Los reproductores de cintas de vídeo y de DVD definitivamente cambiaron el mercado de las películas pornográficas. Esas películas, que antes eran difíciles de conseguir, ahora están al alcance de la mano. Puede ver muchísimas en la tranquilidad de su casa. Pero el hecho de que adquirirlas sea tan fácil plantea problemas.

Los fabricantes conciben estos vídeos pensando principalmente en el público masculino, lo cual resulta ideal para los hombres que buscan ver material erótico para masturbarse, pero no es muy adecuado que digamos para las parejas. Muchas mujeres aborrecen este tipo de películas. Algunas consideran que las escenas sexuales son demasiado explícitas, mientras que a otras no les incomoda la crudeza del sexo, pero se sienten amenazadas por los espléndidos cuerpos de las protagonistas femeninas.



Nadie debe obligar a su pareja a ver algo que no le gusta, pero tampoco hay que tomarse estos vídeos en serio. Después de todo, hay muchas películas que muestran violencia y cuerpos lanzados por el aire, y eso, desde mi punto de vista, es mucho peor que mostrar a la gente teniendo relaciones sexuales.

Algunas películas pornográficas supuestamente tienen una trama y están concebidas teniendo en cuenta la sensibilidad del público femenino. La verdad no creo que la diferencia sea lo suficientemente grande como para convencer a las mujeres que rechazan este tipo de películas, pero en verdad estos vídeos ofrecen un término medio. Sin embargo, como los directores de cine saben que su mercado es fundamentalmente masculino, sus películas son bastante crudas en materia de imágenes de sexo.

A menudo me piden recomendaciones de películas y, aunque me gustaría complacer esas solicitudes, para hacerlo tendría que convertirme en crítica de cine pornográfico. No me molesta en absoluto ver esas películas, pero no soportaría ver docenas de ellas, y mucho menos cientos. Si usted compra una película que vio en un catálogo como el de *Good Vibrations*, al menos sabrá que la compañía es más selectiva y le ofrece algunas indicaciones sobre el vídeo.

Otra fuente de películas de sexo es la Internet, pero necesita una conexión rápida. Aunque por lo general los monitores de computadora no son muy grandes y no están frente al sofá o la cama, si graba la película en un DVD podrá verla en la comodidad de su estudio o de su alcoba.

Cuando compre una película, le recomiendo que no se siente a verla pasivamente. Si los protagonistas están haciendo algo que usted quiere probar, detenga el vídeo y ponga manos a la obra. El objetivo de ver estas películas juntos no es seguir la trama, que de todas formas es simple. La meta es ponerle un poco de variedad a su vida sexual, y quedarse acostado en el sofá no tiene nada de imaginativo.



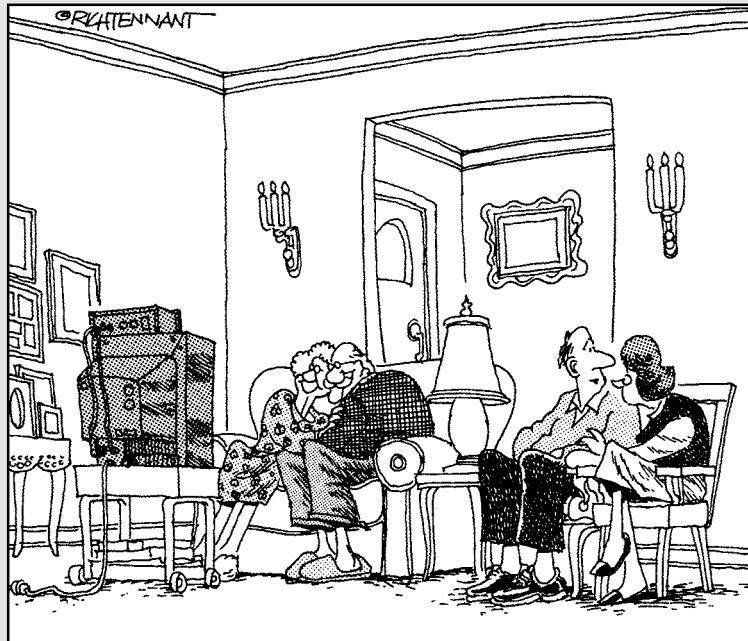
También puede usar las películas y los programas de televisión para encontrar inspiración de otras maneras. Por ejemplo, ¿qué tal si usted y su media naranja le dedican una hora a actuar como cierta pareja que vieron en una película o en un programa? Si quieren reírse, pueden ser Lucy y Desi. Si prefieren las películas clásicas, pueden fantasear con que son Bogart y Bacall, Tracy y Hepburn, o bien Angelina Jolie y Brad Pitt. Y aunque de antemano sabrán el final de la historia —terminarán en la cama— el estímulo intelectual de inventar cómo van a llegar allí puede convertir este juego-actuación en una verdadera fiesta para los sentidos.

Parte III

Estilos Diferentes

The 5th Wave

Por Rich Tennant



“Mamá y papá se ponen así cada vez que ven dos episodios seguidos de ‘El Crucero del Amor’.”

En esta parte . . .

Si todos tuviésemos la misma actitud hacia las relaciones sexuales e hiciéramos el amor de la misma forma durante toda la vida, gran parte del misterio del sexo se desvanecería. Las relaciones sexuales serían algo tan apasionante como ir al supermercado. ¡Qué aburrido!

Por lo tanto, es bueno que todos tengamos una manera diferente de abordar las relaciones sexuales. Hay quienes mantienen una postura conservadora y la posición del misionero les parece perfecta para cada encuentro amoroso. Otros prefieren explorar un universo más amplio: buscan múltiples compañeros sexuales, parejas del mismo sexo, o el estímulo de la Internet, películas, revistas y cosas por el estilo. Y algunas personas están en el medio: de vez en cuando practican el sexo oral y la masturbación o protagonizan fantasías sexuales con su pareja.

Esta parte está dirigida a quienes desean investigar qué existe más allá de las formas tradicionales de llevar a cabo el acto sexual. Además, aprenderá sobre los ajustes que debemos hacer a medida que envejecemos y el cuerpo ya no responde como cuando teníamos 21 años. Y si padece de una enfermedad crónica o de una incapacidad, también tengo consejos para usted.

Capítulo 13

Disfrutar el Sexo Oral

En Este Capítulo

- Reconsiderar el sexo oral
- Satisfacer al hombre
- Proporcionarle placer a la mujer
- Dejar las preocupaciones a un lado
- Asumir su papel

El sexo oral es exactamente eso: usar la boca, incluidos los labios, la lengua y los dientes, para proporcionarle placer a la pareja.

No hace tanto, muchos consideraban que el sexo oral era una perversión. Sin embargo, en la actualidad, cada vez son más las personas que lo practican. Muchos jóvenes lo consideran, incluso, como un paso de transición hacia las relaciones sexuales, y no como el verdadero sexo (vea el recuadro titulado “¿Sigo siendo virgen, aunque practique el sexo oral?”).

Algunas personas no tienen que pensarlo dos veces antes de recurrir al sexo oral como parte de su repertorio sexual; mientras que otras sienten náuseas de tan siquiera pensar en ello. Como hay tantos puntos de vista diferentes, me pareció que el tema exigía un capítulo completo. En este capítulo ofrezco consejos básicos para hombres y mujeres sobre cómo practicar el sexo oral, respuestas a preocupaciones comunes y algunas palabras de alerta en cuanto a las enfermedades de transmisión sexual.



Antes de continuar, quiero repetir uno de mis viejos pero sabios consejos: nunca permita que lo presionen a hacer lo que no quiere. Aunque usted sea el único hombre o la única mujer que jamás haya practicado el sexo oral, no lo haga solamente por la presión del grupo.

¿Sigo siendo virgen aunque practique el sexo oral?

Constantemente me preguntan si el sexo oral es sexo; es decir, si alguien que practica el sexo oral sigue siendo virgen. Tal vez la mejor manera de analizar esto es preguntarse si dos personas que utilizan la boca para acariciarse mutuamente los genitales y llegar al orgasmo han tenido relaciones sexuales. Si la respuesta es no, entonces realmente no sé qué cosa estaban haciendo. Por supuesto que de esa forma no va a producirse un embarazo, pero en estos tiempos, con la facilidad de

acceso a los anticonceptivos, tampoco nadie debería llegar al embarazo si no quiere.

Supongo que, si la sociedad les dice a los jóvenes que no se casen antes de terminar los estudios, es completamente normal que ellos desarrollen nuevos estándares con respecto a las relaciones sexuales. Y como en estos tiempos la sociedad parece seguir a los jóvenes, el sexo oral, que en una época era realizado por unos pocos, se ha convertido en una práctica sexual mucho más común.

Vencer las Inhibiciones

Desde que usted era muy pequeño, comenzó a recibir el mensaje de que sus genitales son de cierto modo algo sucio, fundamentalmente porque se relacionan con el acto de orinar. Por eso entiendo por qué algunas personas piensan que el concepto de poner la boca en el pene o la vagina de otro individuo es cosa extraña. Por lo tanto, voy a comenzar diciendo que el sexo oral no es más peligroso que el coito, y tal vez sea mucho más seguro. Esto no quiere decir que con el sexo oral no se corra peligro de contraer enfermedades de transmisión sexual, pues sí puede suceder.

¿Qué me dice de los fluidos que se intercambian durante el sexo oral, como la lubricación de la mujer y el semen del hombre? Tenga absoluta certeza de que estas sustancias no hacen daño . . . siempre que su pareja esté sana. Y como el sexo oral no provoca embarazos, de hecho es más seguro que el coito.

Por la posición que ocupa en la cara, la nariz será un observador de primera fila. Los hombres pueden usarla como un instrumento más. (Aunque la nariz tal vez perciba algunos olores, estos no deben ser tan fuertes como para aguantar la respiración.) De lo contrario, pídale a su pareja que corra al baño y se asee con una agua y jabón. Y, si no es suficiente con eso —especialmente en el caso de la mujer—, el olor podría ser síntoma de alguna infección, en cuyo caso el sexo oral debe posponerse hasta que ella consulte al ginecólogo.

Y, aunque siempre le recomiendo que no ceda a las presiones, también me gustaría decirle que, como el sexo oral no hace daño, tal vez debería probarlo antes de llegar al veredicto final. Obviamente, si no fuera placentero, no lo practicarían tantas y tantas personas. Teniendo en cuenta que el sexo oral tiene el potencial de ser muy gratificante, no se apresure tanto a descartarlo.

Dejarlo Sin Aliento: Lo Que a los Hombres les Gusta

El sexo oral practicado a un hombre se conoce como *felación*, independientemente de si quien lo realiza es un hombre o una mujer. Este acto de lamer y chupar el pene puede usarse como precursor del coito (para que el hombre logre la erección), o puede continuarse hasta el orgasmo.



Aunque el pene erecto se siente más duro que cuando está flácido, recuerde que el miembro masculino no es duro: está conformado por carne y sangre y se puede lastimar. Si se maltrata, el hombre puede padecer un trastorno conocido como enfermedad de Peyronie, lo que significa que puede presentar una o varias torceduras. Por lo tanto, quien practica la felación tiene que actuar de forma delicada.

¿No sabe bien qué es lo que debe hacer? Pruebe con el siguiente acercamiento básico e improvise si fuera necesario (en el camino le sugiero algunas técnicas que puede probar):

1. Colóquense en una posición cómoda.

Tal vez ha visto fotos en las que la mujer está arrodillada y el hombre de pie. Esa posición tiene sus ventajas, que explicaré más adelante; pero, si la mujer se siente incómoda o si el hombre lo hace así para imponer su dominio, entonces no es buena idea. No obstante, si la mujer se arrodilla sobre una almohada, esta posición puede resultar cómoda para los dos.

2. La persona que proporciona el sexo oral comienza por acariciar suavemente el pene del hombre con las manos.

Algunos hombres logran la erección con solo pensar que van a recibir sexo oral. Otros, especialmente los de edad avanzada, utilizan el sexo oral como una forma de conseguir la erección. En este último caso, el sexo oral debe considerarse como parte del juego sexual previo al coito.

3. Cuando el pene comienza a ponerse erecto, utilice la lengua para lamerlo o póngaselo en la boca.

La lengua desempeña una parte importante en este proceso, pero también puede apretarlo ligeramente con los dientes, rozarlo con los labios o succionarlo con la boca. Pero, por favor, ¡no lo muerda!

En la película *Garganta Profunda* la protagonista femenina puede hacer que cualquier pene desaparezca en su boca. Por cierto, eran penes especialmente grandes, pero la vida real no es una película y nadie debe sentirse presionado a copiar lo que ve en la pantalla. Como la parte más sensible del miembro masculino es la cabeza, actuar como *Garganta Profunda* no va a proporcionarle más placer al hombre y, en realidad, es más que nada un acto de humillación. No quiero decir que, si una pareja desea intentarlo, no lo haga, sino que la habilidad para practicar la felación no se mide por los trucos circenses.

4. Estimule la parte inferior de la cabeza del pene, que es la más sensible.

Si se encuentra de frente al hombre (cuando está arrodilla y él de pie, por ejemplo), la lengua queda en el lugar preciso para hacer esto. Si está boca abajo, como en la posición del 69 (vea “Ponerse en la Posición”, más adelante en este capítulo), puede utilizar los dedos para estimular esa área.

5. Continúe acariciando todo el pene, moviendo la mano de arriba abajo, y toque suavemente los testículos.

Durante el sexo oral, no tenga pena de explorar más allá de la cabeza del pene. No solo está permitido, se lo recomiendo.

Toque los testículos con suavidad, pues son muy sensibles. Cualquier presión excesiva provocará dolor, lo cual pondría punto final a estas actividades.

Si al hombre le gusta, también puede introducirle el dedo en el recto.

6. Si el sexo oral no se está usando como parte del juego sexual, el hombre eyaculará.

El que su pareja eyacule en la boca de usted no representa ningún peligro, pero no es necesario. Si usted no desea que esto ocurra, dígame que la avise cuando esté a punto de eyacular, y a partir de ese momento use solamente las manos para ayudarlo a llegar al clímax. (En la sección “Tragar o no tragar” encontrará más información.)

La comunicación es indispensable para que todo salga de maravillas, tanto con el sexo oral como con cualquier posición sexual. Usted no puede adivinar qué es lo que más le gusta a su pareja. Tiene que preguntarle y él debe expresarle sus necesidades.



Si todavía no está lista para practicar el sexo oral, pero no lo descarta como posibilidad, pruebe con un cono de helado. Lamer el helado de forma sensual le permitirá tener una buena idea de lo que deberá hacer cuando decida cambiar de la vainilla al apéndice masculino.

Hacerla Vibrar: Lo Que a las Mujeres les Gusta

El sexo oral practicado en una mujer se conoce como *cunnilingus*, aunque no es muy común pues, por lo general, la gente prefiere palabras más sencillas de pronunciar.

Al igual que la felación, el sexo oral puede formar parte del juego erótico o tal vez tiene el propósito de que la mujer llegue al clímax. Cuando se utiliza el sexo oral dentro del juego sexual, ambos miembros de la pareja deben estar sincronizados para saber en qué punto de la escala orgásmica se encuentra la mujer. La mujer debe decirle a su pareja si está cerca de llegar al orgasmo. Y, cuando dé la señal, él debe detenerse y pasar al coito.

Como ya he explicado, para alcanzar el orgasmo, la mujer necesita estímulo directo en el clítoris, y la lengua es un excelente medio para hacerlo, mejor que los dedos, que pueden actuar con rudeza. De hecho, hay mujeres que solo alcanzan el orgasmo con el sexo oral. Así es como se hace:

1. Los dos deben ponerse en una posición cómoda.

La mayoría de las mujeres se sienten más cómodas acostadas boca arriba, mientras que su pareja está de rodillas o recostado entre sus piernas, de modo que pueda colocar fácilmente la cabeza entre los muslos de ella.

2. La persona que proporciona el sexo oral debe comenzar acariciando con las manos las piernas, los muslos y la vulva de la mujer.

Estas caricias le indican al cuerpo de su pareja que algo fantástico está a punto de ocurrir, y eso comenzará a excitarla. Como resultado de esa excitación, la mujer comenzará a lubricar, lo cual ayuda a evitar que el clítoris y la vagina se irriten. De todos modos, la saliva también es un lubricante.

3. Separe los labios de la vulva y encuentre el clítoris. Comience a lamerlo suavemente.

La lengua se puede usar de distintas maneras, desde movimientos cortos y rápidos hasta otros más largos y lentos. También puede recorrer los bordes de la vagina e introducirse en ella.

Aunque la lengua humana no es tan áspera como la de los gatos, después de unos minutos realizando el sexo oral se pondrá seca y se sentirá mucho más áspera en el clítoris, un órgano muy sensible. No olvide que durante el sexo oral la lengua debe estar cubierta de saliva.

Entre la saliva y la lubricación natural de la mujer —que estará presente si se encuentra muy excitada—, tal vez se forme un gran charco después de una larga sesión de sexo oral. En lugar de preocuparse, recomiendo que ponga una toalla debajo de su cuerpo.

4. Pruebe succionar el área alrededor del clítoris o mordisquearla, aunque los dientes no deben desempeñar un papel destacado cuando se practica el sexo oral a una mujer. Una súbita bocanada de aire también puede provocar placer.

El orgasmo de la mujer parte de su clítoris, pero, si se estimula demasiado, es probable que la mujer no quiera que lo toquen directamente. Si ella se queja, usted debe disminuir la intensidad del estímulo o detenerse completamente.

5. Pregúntele qué es lo que le gusta.

La comunicación es la clave del éxito del sexo oral en la mujer, incluso más que en el caso del hombre. La habilidad femenina para alcanzar el orgasmo es más delicada que la del hombre, y tal vez necesite un tipo específico de estímulo para lograrlo. Por eso debe prestar mucha atención a las indicaciones de ella, que deben expresarse con palabras como “más fuerte” o “más suave”, o guiándole la cabeza hacia otra parte de su anatomía.

6. Haga una breve pausa si la boca y la lengua se le cansan.

Use la nariz como estimulador mientras que los otros músculos se relajan. O acarícielo los senos por un rato. A muchas mujeres les gusta que le introduzcan un dedo o dos en la vagina durante el sexo oral, pero a otras esto las distrae. Lo mismo ocurre con la estimulación anal. (Si quiere más información sobre este tema, lea la sección “Evitar el agotamiento de mandíbulas, labios y lengua”, en este mismo capítulo.)

7. Haga ajustes en la estimulación cuando la mujer se esté acercando al orgasmo.

Al aproximarse al momento del orgasmo, algunas mujeres sienten que el clítoris se vuelve sumamente sensible. Uno pensaría que en ese punto se debe continuar el estímulo, pero a veces es al revés y, en tal caso, solamente se debe lamer el área que lo rodea. En medio de la pasión, asegúrese de seguir comunicándose con su pareja.



Tal vez ha escuchado rumores sobre el peligro de soplar dentro de la vagina de la mujer durante el sexo oral. Este peligro solo existe si la mujer se encuentra en una etapa avanzada del embarazo. Cuando todo está distendido en esa zona, técnicamente es posible que una burbuja de aire penetre la pared de una vena que está muy tensa y fina, lo cual podría causarle la muerte. No sé si esto ha pasado alguna vez, pero hay doctores que alertan a sus pacientes embarazadas sobre este riesgo y, por lo tanto, decidí transmitírselo a usted. Ahora bien, si su mujer no está embarazada, no tiene por qué preocuparse.

Por lo general, cuando comienza a practicarle el sexo oral a la mujer, el hombre experimenta la erección. No obstante, si el proceso se prolonga un poco, tal vez la pierda. Se trata de algo totalmente natural, pues el hombre está concentrado en brindarle placer a su pareja. Si cree que posiblemente no logre otra erección, quizás sea buena idea pasar directamente al coito tan pronto note que el pene comienza a ponerse flácido. Pero si aún no ha eyaculado, en la mayoría de los casos, la mujer, con sus buenos oficios, puede hacer que la erección regrese. Por consiguiente, el hombre no tiene que ponerse nervioso si el pene comienza a achicarse.

Tratando con Algunos Asuntos Delicados

Si después de leer este capítulo todavía tiene dudas en cuanto a probar o no el sexo oral, puedo adivinar el porqué. En las siguientes secciones abordo las inquietudes más comunes.

Esmerarse en la higiene personal

Tal vez mucha más gente practicaría el sexo oral si los órganos involucrados no tuvieran nada que ver con la función urinaria. Algunas personas no reparan en eso y se lanzan directamente al buceo (por llamarlo de alguna manera), mientras que otras no pueden dejar de pensar en esa función doble, a pesar de que en la orina hay menos bacterias que en la saliva.



Mi consejo para las personas que se preocupan por la higiene es comenzar por el baño. El sexo oral no tiene que empezar allí, pero sí la limpieza meticulosa de los genitales. He descubierto que muchos de los pacientes que me han expresado rechazo por el sexo oral se olvidan de sus objeciones después que han lavado cuidadosamente el órgano sexual potencialmente repulsivo.

El consejo anterior resulta especialmente útil si el hombre no está circuncidado. Debajo del prepucio puede acumularse *esmegma*, lo cual no es nada sensual. Si el hombre no está circuncidado tiene que prestarle mucha atención a la higiene del pene, para asegurarse de limpiar bien el área cubierta por el prepucio. Esta dedicación a la higiene es aún más importante si espera que su pareja le practique el sexo oral. (La mujer también debe lavarse la zona cubierta por el capuchón del clítoris, donde se acumula una sustancia similar al esmegma.)

Ya sea porque hoy en día las mujeres practican más que antes el sexo oral o simplemente porque usan trajes de baño más diminutos, se ha vuelto común que se afeiten o se depilen el vello púbico. Y la mayoría de los hombres que practican el sexo oral con su pareja probablemente lo agradecen.

Por supuesto, los hombres con barbas o bigotes pueden causar que esa área sensible alrededor de los genitales femeninos se irrite a consecuencia del sexo oral. Aunque la barba sea incipiente, los hombres con vellos en el rostro deben hacer todo lo posible por no lastimar a su pareja.

¿Tragar o no tragar?

Hay mujeres a las que les disgusta la idea de que el hombre eyacule en su boca. Aunque en la cabeza del pene erecto siempre hay gotas de fluido de Cowper, lo que a la mayoría de las mujeres les molesta es la cantidad de semen que sale del pene durante el orgasmo. No hay nada de dañino en el eyaculado del hombre (si no está enfermo), y a quien se preocupe por las calorías, le digo “¡basta!” Pero usted no necesita excusas para no hacerlo. Si realmente desea evitar el contacto con el eyaculado, intente lo siguiente:

- ✓ **Pídale a su pareja que la avise cuando está a punto de llegar al orgasmo.** Esta es la mejor forma de no entrar en contacto con el semen. Enseguida que el hombre le indique que el orgasmo es inminente, aleje la boca pero continúe estimulándolo con las manos y los dedos para ayudarlo a llegar al clímax.
- ✓ **Esté al tanto de las señales de que el orgasmo es inminente.** El pene se endurece aún más cuando el hombre está a punto de llegar al orgasmo, y el escroto se recoge, haciendo que los testículos se acerquen al cuerpo. Cuando esto ocurra, apártese.
- ✓ **Tenga a mano una toalla o papel.** De esa manera, si el hombre eyacula en la boca, puede escupir el semen fácilmente.

Muchas personas me preguntan si pueden hacer algo para cambiar el sabor de su semen o el de su pareja. Aunque existen pruebas anecdóticas de que lo que uno come influye en el sabor del eyaculado, jamás he visto un estudio científico que lo demuestre. Por otra parte, no hay nada que le impida hacer su propia investigación que, además de educativa, podría ser muy divertida. Si realmente le molesta el sabor, pero quiere seguir haciéndolo, recomiendo que tenga un caramelo de menta a mano.

La industria pornográfica ha introducido una nueva faceta del sexo oral: el sexo facial, en el que el hombre eyacula en el rostro de la mujer. Desde mi punto de vista esto es humillante y no tiene nada de sensual. Cada individuo debe establecer límites, pero no considero que la persona promedio deba ver el sexo facial como parte necesaria del sexo oral.

Pero tengo la menstruación

La mayoría de los hombres evitan el sexo oral cuando la mujer está menstruando; sin embargo, en la sangre de la menstruación no hay nada que constituya un peligro (si no tiene una enfermedad de transmisión sexual). Si usted y su pareja quieren practicar el sexo oral durante esos días del mes, no hay motivos para no hacerlo.

Evitar el agotamiento de mandíbulas, labios y lengua

El sexo oral se está convirtiendo en parte de la norma, pero, de todos modos, no es completamente una actividad “normal” porque la boca debe realizar movimientos vigorosos durante un período de tiempo más largo que de costumbre. En otras palabras: el sexo oral puede llegar a ser agotador.

La mayoría de los hombres no necesitan que le practiquen el sexo oral por mucho tiempo, aunque hay algunos que sí, especialmente con la edad. No obstante, algunas mujeres sí precisan de estimulación prolongada para llegar al orgasmo. A pesar de que ellas no pueden hacer nada al respecto, no deben perder de vista el bienestar de su pareja, quien tal vez necesite una pausa ya que la acción prolongada de la lengua y de los labios se vuelve molesta o incluso dolorosa. Entiendo que, si la mujer está a punto de alcanzar el orgasmo, no quiera que su pareja se detenga, pero sería mejor que, antes de pasar a ese punto, le permita una pausa. Ambos deben conversar sobre las necesidades de la mujer y sobre qué hacer para llegar mejor a la meta que ambos añoran.

Ponerse en la Posición

No he ofrecido muchos detalles sobre las posiciones apropiadas para el sexo oral. En realidad no hay una posición correcta o incorrecta. Uno de los dos puede estar sentado o de pie y el otro, arrodillado; o bien uno reposa boca arriba mientras que el otro se inclina para alcanzar sus genitales. Elija usted la que le resulte más cómoda. Si la mujer se arrodilla, con una pierna a cada lado de la cabeza del hombre, que está acostado boca arriba, tendrá cierto control sobre la estimulación que recibe porque podrá alejarse o acercarse. Y, si no quiere lesionarse el cuello, el hombre debe reposar la cabeza sobre tantas almohadas como sea necesario para alcanzar sin esfuerzo el clitoris de ella.

Usted puede bautizar a su antojo las posiciones que adopta para el sexo oral, pero hay una que ya tiene nombre: el 69, en la que ambos integrantes de la pareja practican el sexo oral a la vez. El nombre se deriva de la forma que adoptan los cuerpos, uno encima del otro, en posición inversa. En realidad no importa quién está arriba, pero usualmente el hombre se pone de rodillas, apoyándose en las manos, pues es él quien tiene más probabilidades de lastimarse el cuello si está debajo. (De todos modos, como expliqué antes, unas cuantas almohadas debajo de la cabeza pueden servir de ayuda.) La posición del 69 a veces resulta más cómoda si se acuestan de lado.



El sexo oral, especialmente la felación, ofrece a la pareja la oportunidad de llegar al orgasmo sin quitarse la ropa. Lo único que debe hacer el hombre es bajar la cremallera y sacar el pene. Esto permite que la pareja realice un acto de carácter sexual en lugares que normalmente no se consideran adecuados, como un pasillo o el banco de un parque. Aunque sé bien que esto ocurre, lo insto a que tenga precaución. Usted tal vez piensa que nadie lo ve y no es así. Por lo tanto, si cae en esa tentación, hágalo con cuidado. Y aunque sé que la idea de que el hombre llegue al orgasmo mientras maneja puede ser tentadora, por favor, nunca lo haga cuando va en un automóvil en movimiento.

Abordar el Tema de la Seguridad

Muchas personas tienen la noción errónea de que el sexo oral es completamente seguro porque ninguna mujer ha quedado embarazada de esa manera. Pero el sexo oral no es totalmente inocuo en lo que se refiere a enfermedades de contagio sexual, aunque sí resulta más seguro que el coito o el sexo anal en términos de transmisión de bacterias y virus. En el Capítulo 19 encontrará más información sobre las enfermedades de transmisión sexual, pero quiero que sepa que ciertas enfermedades se pueden contagiar por vía oral. Puesto que son cada vez más las personas que practican el sexo oral, la transmisión de enfermedades a través de ese tipo de sexo está en aumento, a tal punto que los médicos están hallando casos de herpes genital causados por el virus del herpes bucal, algo que no se había visto antes.

La persona que realiza la felación puede protegerse si se asegura que su pareja tiene puesto un condón. Pero evitar la transmisión de enfermedades es más difícil cuando se practica el sexo oral a una mujer. Hay quienes recomiendan el uso de una *barrera dental* (un cuadrado pequeño de látex) o un pedazo de papel plástico que se coloca sobre la vagina de la mujer durante el sexo oral. Pero las probabilidades de mantener la barrera en su lugar para que no se produzca intercambio de fluidos corporales durante la pasión del sexo parecen muy remotas. Y el papel plástico, que es tan

delgado, tiene muchas probabilidades de romperse, aunque hay marcas más resistentes que otras. Una ropa interior muy delgada (algunas se pueden comer y vienen en diferentes sabores) también puede fungir como barrera.

Aunque sería muy fácil decir que usar una barrera dental o un papel plástico es mejor que nada, creo que sería un error. Si usted piensa que está protegido y en realidad no es así, tiene muchas más probabilidades de hacer algo que no debería. Por lo tanto, la única forma de garantizar que no contraerá una enfermedad a través del sexo oral es asegurarse de que su pareja se ha hecho la prueba del sida (y el resultado fue negativo, por supuesto). A lo que añadiría: “o que es virgen”, aunque hay muchos adolescentes que se consideran vírgenes, pero ya han practicado el sexo oral y, por consiguiente, podrían tener sida. La virginidad en estos días no es necesariamente una forma de protección.

Capítulo 14

Saborear el Sexo a Solas y las Fantasías Sexuales

En Este Capítulo

- ▶ Entender cómo la masturbación adquirió tan mala reputación
- ▶ Saber cuándo decir basta
- ▶ Descubrir quién se masturba
- ▶ Hacerlo
- ▶ Combinar la masturbación con la fantasía

Para comenzar, le tengo buenas noticias y otras aún mejores. La buena noticia es que voy a darle permiso para hacer algo que otras personas tal vez le hayan dicho que no haga. Y la noticia excelente es que, si lo hace, no le van a salir pelos en las palmas de las manos.

La Mitología de la Masturbación

Si jamás escuchó el mito de las palmas peludas, se lo voy a contar. Desde hace mucho tiempo, la gente ha visto con malos ojos la *masturbación* (el acto de estimular los genitales hasta llegar al orgasmo), y en la antigüedad existían motivos para justificar esta actitud, aparte del hecho de que todavía no se había inventado la vaselina.

- ✔ Si la gente, especialmente los hombres, se masturbaban, entonces no podían tener relaciones sexuales con las mujeres con tanta frecuencia. Y en los albores de la humanidad, cuando la mortalidad infantil era alta y la expectativa de vida, baja, procrear era importante para la supervivencia de las especies.
- ✔ Los ancianos de la tribu desaprobaban la masturbación porque creían que los hombres nacían con una cantidad fija de espermatozoides y, si los malgastaban, no tendrían suficientes para embarazar a una mujer. (¿Cuál habría sido su actitud de saber que los hombres pueden producir 50.000 espermatozoides por minuto? ¿Aprovechen y diviértanse?)

La historia de Onán

Los judíos antiguos estaban en contra de “derramar la semilla” (término anticuado para referirse a la masturbación). Usted puede leer al respecto en la historia de Onán, en el libro del Génesis, de la Biblia. De ahí precisamente viene la palabra *onanismo*, como sinónimo de masturbación. Sin embargo, los estudiosos de la Biblia ahora creen que, en lugar de masturbarse, Onán practicaba el *coitus*

interruptus (retirar el pene antes de la eyaculación) porque no quería embarazar a la viuda de su hermano, a pesar de que eso era lo que establecían las costumbres y las leyes religiosas. De saber que en el fluido preeyaculatorio hay espermatozoides, Onán se habría aferrado a la versión original: se habría masturbado.

A lo largo de los años la sociedad nunca eliminó del todo este veto a la masturbación. Durante la época victoriana en Inglaterra, por ejemplo, la cruzada contra la masturbación alcanzó una magnitud desenfrenada. Según se decía, la masturbación provocaba enfermedades como locura, epilepsia, dolores de cabeza, sangramiento nasal, asma, soplo cardíaco, erupciones y malos olores.

Peores que los supuestos síntomas que se le achacaron a la masturbación en la época victoriana eran los métodos que los padres usaban para poner freno a las actividades masturbatorias de sus hijos. Entre estos métodos estaban aparatos de todo tipo que impedían el acceso a los genitales, así como procedimientos quirúrgicos tales como la circuncisión, la castración (extirpar los testículos) y la clitoridectomía (extirpación del clítoris), una práctica atroz que todavía se usa ampliamente en muchas partes de África y se practica a millones de mujeres, no solo para impedir la masturbación, sino para privar a la mujer del placer sexual.

Independientemente de si fueron las creencias culturales o las religiosas las que provocaron el veto de la masturbación, los ancianos sabían (por experiencia propia, sin dudas) que los jóvenes y las jóvenes no siempre obedecen a sus mayores (¡sorpresa!). Por lo tanto, inventaron algunos mitos sobre la masturbación que tendrían más poder persuasivo que las propias leyes.

Muchos de los mitos contra lo que la gente acuñó como “autoabuso” partían de la idea de que entre las consecuencias de masturbarse había una señal física que revelaba al mundo que el individuo practicaba la masturbación. Se suponía que esta amenaza de desmascaramiento público convencía a los “autoabusadores” a mantener las manos lejos de los genitales. Entre estas tácticas basadas en el susto estaba el mito de las palmas peludas, pero, como

la posibilidad de tener que peinarse las palmas de las manos todas las mañanas no era lo suficientemente espeluznante, los mayores también agregaban cosas como quedarse ciego o volverse loco.

Ni los vetos ni los mitos se han desvanecido en el nuevo milenio. Hay muchas religiones que prohíben la masturbación, y hasta una agencia de publicidad que promovía un tratamiento para el acné llegó a sugerir que masturbarse causa barros en la cara. (“¡Qué horror! ¡Ahora todo el mundo en la escuela sabe por qué cierro la puerta de mi dormitorio!”) Todos estos mitos son, por supuesto, puro disparate.

Evitar los Excesos



Entonces, ¿a partir de qué punto se puede hablar de un exceso de masturbación? A menudo la gente me hace esa pregunta, pero no puedo responderla directamente. Para llegar a la respuesta correcta, es preciso ahondar un poco más. En otras palabras, si disfruta una vida plena, si tiene amigos, le va bien en el trabajo o en la escuela, tiene una relación amorosa con alguien y ambos están felices con la vida sexual que llevan, entonces no importa con cuánta frecuencia se masturbe. Pero si se siente solo y desanimado y utiliza la masturbación para mejorar su estado de ánimo, en lugar de esforzarse por que su vida sea como usted quiere, probablemente se esté masturbando demasiado, independientemente de cuántas veces lo haga en realidad.



La masturbación es una buena forma de aliviar las tensiones sexuales, pero algunas veces necesitamos esas tensiones como incentivo para seguir adelante, buscar una pareja, encontrar nuevos amigos, buscar un trabajo distinto, o lo que sea. Por lo tanto, si necesita organizar su vida y se masturba mucho, le sugiero que se modere. No se trata de abstenerse totalmente, sino de hacerlo con menos frecuencia. Tal vez así descubra que puede comenzar a añadir otras cosas positivas a su vida.

La idea es hallar un punto medio. Si no tiene pareja, pero está dedicado a encontrarla, entonces está bien que se masturbe para evitar sentirse sexualmente frustrado. Pero no lo haga con tanta frecuencia que termine más conectado a sus genitales que al mundo exterior. Y, por supuesto, la masturbación es mucho más segura que una aventura de una sola noche, en cuanto a protegerlo de las enfermedades de transmisión sexual.

Si su pareja se siente satisfecha con la vida sexual que ambos llevan, pero a usted le gustaría tener más orgasmos que los que logran juntos, no tiene nada de malo masturbarse si así lo desea. Pero intente ver si su pareja está

dispuesta a tener relaciones sexuales más a menudo. No sea perezoso. No utilice la masturbación para satisfacer todas sus necesidades sexuales, porque una relación sin sexo no es gratificante y probablemente no dure mucho.

Masturbación en Todas las Etapas de la Vida

Hoy en día la gente sabe que la masturbación es una parte normal del desarrollo de una persona. Esta práctica puede comenzar en la infancia y continuar durante toda la adultez.

En la infancia: descubrir lo que hay “allá abajo”

¿Sabía que algunos varones nacen con el pene erecto y que algunas niñas presentan lubricación en el momento de nacer? Y no me sorprendería enterarme de que algunos bebés se tocan los genitales cuando todavía están en el vientre de la madre.

Muchos niños se tocan “allá abajo” porque experimentan una sensación agradable, aunque aún no pueden disfrutar el placer del orgasmo como resultado de la masturbación. En la mayoría de los casos, cuando los padres encuentran a sus hijos jugando con los genitales, les dicen que no lo hagan. Aunque esa reacción no tiene nada de malo, la manera en que le ponen fin a tal comportamiento puede tener consecuencias muy importantes para el desarrollo sexual del pequeño.



Está bien enseñarles a los niños que nuestra sociedad desapueba las demostraciones públicas de cualquier tipo de placer sexual. Pero ojalá que logre comunicarlo sin transmitir la idea de que la masturbación (o el sexo) es de por sí algo malo. Si le grita a su hijo cuando lo descubre jugando con sus genitales, o si le da una palmada en la mano, lo que va a interpretar es que el placer sexual en sí es malo. Por lo tanto, cuando sea un adulto, tal vez no sea capaz de disfrutar el sexo a plenitud.

De la misma manera que se puede enseñar a un niño a no meterse los dedos en la nariz delante de los demás, sin crearle un problema, también se puede hacer lo mismo con respecto a sus “partes privadas”, si le dice: “Las partes privadas solo se tocan cuando uno está en lugares privados”. Los padres tal vez tienen tantas dificultades en este campo porque, probablemente, cuando

eran pequeños los hicieron sentirse avergonzados y aún no han podido superarlo. A su vez, ese sentimiento de vergüenza se lo transmite a sus hijos. Pero si usted se da cuenta de lo que está haciendo, quizás logre moderar la forma en que los reprende para que no continúen heredando ese sentimiento de vergüenza. En el Capítulo 24 encontrará más consejos sobre cómo hablar con los niños sobre el tema de la masturbación.



Los padres deben explicarles a sus hijos que tocarse los genitales está bien, pero que solo deben hacerlo en privado. Pero ¿cuántos padres realmente incluyen la primera parte del discurso sobre la masturbación, la que dice que no tiene nada de malo? Probablemente muy pocos. Y ¿cuántos padres les conceden a sus hijos la privacidad que necesitan para masturbarse? En otras palabras, ¿cuántos tocan a la puerta de la alcoba antes de entrar o los dejan a solas cuando ellos lo piden, sin hacerles todo tipo de preguntas? Probablemente muy pocos. Y, por lo tanto, en la gran mayoría de los casos la masturbación comienza como algo prohibido, que hay que hacer a escondidas, y esas experiencias tempranas van conformando la actitud que nuestra sociedad tiene hacia el sexo en general.

En la adolescencia: explorar la sexualidad

Aunque los niños pequeños tienen plena conciencia de sus órganos sexuales, a medida que crecen pasan por lo que el psiquiatra Sigmund Freud denominó *etapa de latencia*, durante la cual prácticamente se olvidan del sexo. La etapa de latencia es el período en que los varones piensan que las niñas son repulsivas, y las niñas piensan que los varones lo son aún más.

A partir de cierto momento, que en algunos niños puede ser la preadolescencia y en otros, bien entrada la adolescencia, las hormonas sexuales comienzan a funcionar y se inicia la pubertad. El niño empieza a desarrollar lo que se conoce como *características sexuales secundarias*, tales como la aparición del vello púbico o el crecimiento de los senos. A partir de ese momento, también se despierta el interés por el sexo y, probablemente, la masturbación.

Una y otra vez las encuestas demuestran que los varones se masturban más que las hembras. Cuando alcanzan la edad adulta, más del 90 por ciento de los hombres ya se han masturbado por lo menos una vez hasta llegar al orgasmo. En el caso de las mujeres, esa cifra alcanza aproximadamente el 60 por ciento. Esta diferencia se explica en parte por el hecho de que muchas mujeres que se masturban indican que comenzaron a hacerlo a partir de los veinte o los treinta, mientras que los hombres afirman empezar desde los primeros años de la adolescencia. Sin embargo, incluso cuando se les pregunta a los adultos, la cifra de hombres que afirman que se masturban es mayor que la de las mujeres.

Creo que esto se debe a lo siguiente:

- ✓ Los genitales masculinos están mucho más a mano. Los varones se acostumbran a tocarse cuando orinan y, por consiguiente, esa parte del cuerpo no está rodeada por tantos tabúes.
- ✓ Los varones se excitan más rápidamente que las hembras; por lo tanto, les es más fácil encontrar una oportunidad para masturbarse.
- ✓ La sociedad es mucho más estricta y represiva con las mujeres, lo que hace que tengan menos propensión a masturbarse.



A medida que más y más mujeres aprenden sobre el tema del sexo, se permiten la libertad de explorar su propia sexualidad. Por lo tanto, creo que esos porcentajes se irán acercando más y más con el paso del tiempo.

En la adultez: masturbarse por muchas razones



Existe la idea errónea de que, cuando una persona llega a la edad adulta, deja de masturbarse. Ese no es el caso de los adultos solteros, y tampoco de los casados.

Mucha gente casada se masturba. Aunque algunos lo hacen por razones “negativas” (porque no están satisfechos con la vida sexual que comparten con sus cónyuges, por poner un ejemplo), muchos más lo hacen por simple placer. Hay quienes consideran que logran más goce sexual con la masturbación que con el coito. Otros tienen más ímpetu sexual que sus parejas y necesitan del sexo más a menudo. Y hay quienes integran la masturbación en el juego sexual con sus esposos.

Estos casos ejemplifican dos caras de la masturbación:

John y Mary

Cuando John y Mary se casaron, hacían el amor casi todos los días. Después de cinco años y dos hijos, la frecuencia del contacto sexual decayó precipitadamente y pasó a una vez al mes. Aunque Mary no deseaba tener relaciones sexuales todos los días, una vez al mes le parecía demasiado poco. Trataba de convencer a John para que lo hicieran más a menudo, pero casi nunca lo lograba.

Una noche se despertó y descubrió que John no estaba en la cama. Se levantó a buscarlo y le sorprendió encontrarlo en el estudio, viendo una película pornográfica y con la mano en el pene. Como no la escuchó entrar en la habitación, Mary regresó de puntillas a la cama y no dijo nada. Fue así como decidió pedirle ayuda.

John me confesó que se masturbaba una o dos veces a la semana frente al televisor. Me dijo que se excitaba con las películas pornográficas, pero que Mary no quería verlas con él. Había comenzado a verlas a escondidas y se le creó un hábito que no lograba abandonar, a pesar de que se sentía culpable por no hacer el amor con su mujer con tanta frecuencia como ella quería.

Los ayudé a ponerse de acuerdo. Mary aceptó ver una película pornográfica con John una vez al mes, aunque con la condición de vetar ciertos temas. John se comprometió a hacer el amor con su esposa al menos una vez a la semana, que era todo lo que ella quería, y, si todavía sentía necesidad de masturbarse, podía hacerlo.

Me imagino que, desde que el mundo es mundo, algunas esposas han perdido la batalla frente a la masturbación, pero las tentaciones que existen hoy en día (películas pornográficas en DVD o en canales de televisión a la carta, revistas en quioscos de periódicos, líneas telefónicas de sexo, cibersexo y mucho más) parecen haber incrementado la frecuencia con que recibo noticias sobre ese tipo de problemas, ya sea en privado o por carta. La mejor solución es llegar a un acuerdo, como lo hicieron Mary y John. Es raro que dos personas tengan exactamente las mismas necesidades sexuales, así que no había razón para que John no se masturbara, siempre y cuando no privara a Mary del disfrute sexual.

Jim y Jackie

Jim y Jackie estaban casados en segundas nupcias. La primera esposa de Jim murió de cáncer, y Jackie era divorciada. Jim había tenido un matrimonio bastante apacible con su primera esposa. Hacían el amor una vez a la semana y ambos se sentían satisfechos. Con Jackie las cosas eran totalmente distintas. Ella quería tener relaciones sexuales todas las noches y, en un inicio, eso le encantaba. Mientras eran novios, Jim hizo lo indecible por seguirle el paso a Jackie, pero seis meses después de la boda ya estaba comenzando a agotarse. Trabajaba durante largas horas y no podía mantener ese ritmo, por lo que cada vez más se veía en la necesidad de buscar excusas para posponer los encuentros sexuales.

Jackie todavía sentía ganas irrefrenables de satisfacer sus deseos eróticos, pero, como nunca sabía si Jim iba a estar dispuesto a hacer el amor, comenzó a sentirse más y más frustrada.

Aunque normalmente estoy a favor de la espontaneidad, en este caso consideré que la vida sexual de Jackie y Jim necesitaba estructura. Jim acordó hacer el amor con su esposa dos veces por semana, en los días que ambos eligieran con anticipación. Así, él podía asegurarse de guardar energías para ella, y el resto del tiempo Jackie tenía carta abierta para satisfacer sus deseos sexuales a través de la masturbación.

Por lo regular, la comunicación es clave para resolver problemas matrimoniales como estos, y, si para romper el hielo necesita un terapeuta sexual, por supuesto que debe consultarlo. (En el Apéndice A ofrezco consejos para elegir un terapeuta sexual.)

Aprender a Masturbarse

Aunque estoy casi segura de que la mayoría de la gente sabe cómo masturbarse, no quiero que diga que obvié una parte básica del buen funcionamiento sexual.



Pero antes de entrar en detalles, el mejor consejo que puedo darle es que haga lo que le proporcione más placer. En este campo no hay una forma correcta de hacerlo y otra incorrecta. Puede usar la mano derecha o la izquierda, o incluso ambas manos. Haga aquello que lo excite, pues en el caso de la masturbación eso es lo que cuenta.

Técnicas para hombres

Casi todas las expresiones que se utilizan para hablar de la masturbación aluden a la mano que, ciertamente, es el instrumento fundamental del que se valen los hombres para cumplir con esa misión. Pero ¿hay alternativas?

Algunos niños se masturban frotándose contra las sábanas. Hay hombres que se masturban introduciendo el pene en una muñeca de goma de tamaño natural. En las tiendas de artículos eróticos también venden dispositivos que simulan una vagina. Muchos de estos, aunque no todos, son como una vagina a la que el hombre le puede poner lubricante para que la goma ofrezca una sensación semejante a la de una vagina real. No sé si estas alternativas son muy usadas, pero me imagino que la mayoría de los hombres prefieren realizar esa tarea con las manos.

Hay otros que se untan un lubricante en la mano o en el pene, como Astroglide, por citar un ejemplo. Algunos prefieren masturbarse acostados, otros de pie, y hay quienes se sienten bien en cualquier posición. Y a la mayoría les gusta ver material erótico mientras se masturban, por lo que solo necesitan suficiente luz para ver bien las fotografías.

Los jóvenes a veces practican la masturbación colectiva, sentados en círculo. Aunque esta actividad parecería tener matices homosexuales, realmente no es así para la mayoría de los hombres que participan (vea el Capítulo 16).

La masturbación mutua entre dos jóvenes no es poco común, y tampoco significa que sean homosexuales. Las investigaciones muestran que aproximadamente el 25 por ciento de los varones heterosexuales participan en este tipo de actividades durante los primeros años de la adolescencia, en comparación con el 90 por ciento en el caso de los adolescentes homosexuales.

Técnicas para mujeres

Aunque casi todos los hombres se masturban de la misma manera, las mujeres no. La clave, por supuesto, radica en la estimulación del clítoris, pero la forma de lograrlo varía. Por supuesto que muchas usan las manos, como los hombres, pero muchas mujeres que sienten la necesidad de masturbarse se muestran renuentes a tocarse. Y muchas necesitan más estimulación que la que pueden proporcionarle las manos.

A partir de esas necesidades, se ha desarrollado una industria multimillonaria dedicada a fabricar y vender vibradores. Hay diferentes tipos de vibradores, cada uno con sus ventajas y sus desventajas. Hace un tiempo escribí el material que acompaña a un dispositivo llamado Erosillator que, en lugar de vibrar, oscila. Los datos que encontrará a continuación le permitirán tener una idea bastante clara de las opciones a su alcance. (Si necesita más información, le sugiero que llame a una de las compañías que menciono en el Apéndice B. Con mucho gusto, ellos le enviarán un catálogo. También puede visitar sus sitios en Internet.)



Estoy completamente a favor de los vibradores si la mujer necesita sensaciones adicionales en el clítoris para llegar al orgasmo. De hecho, con frecuencia se los recomiendo a las mujeres. El problema con los vibradores es que las sensaciones que proporcionan pueden crear adicción. En otras palabras, los hombres no pueden ofrecer el mismo nivel de sensación que un vibrador. Si la mujer se acostumbra a alcanzar el orgasmo con un vibrador, tal vez se sienta decepcionada cuando tenga relaciones sexuales con un hombre.

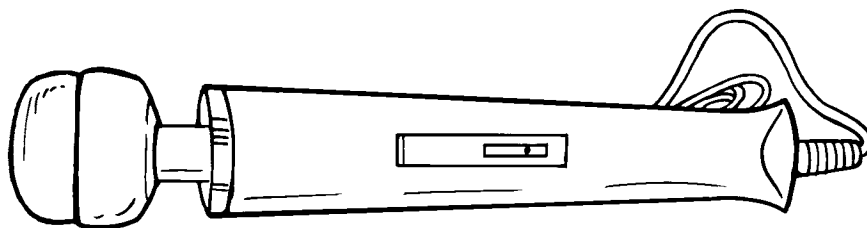


Desde mi punto de vista, el vibrador es excelente para aprender cómo llegar al orgasmo si no lo logra con las manos. También es muy bueno para darse un gusto especial de cuando en cuando. Pero, si entre sus planes está tener relaciones sexuales con un hombre en el futuro, entonces no se acostumbre a usar solamente un vibrador para alcanzar el orgasmo. Use una diversidad de técnicas, de manera que, cuando comparta la experiencia del sexo con un caballero, la disfrute a plenitud.

Vibradores que se conectan a la corriente

Los vibradores que se conectan directamente a la corriente son los más poderosos que existen, hasta tal punto que algunas mujeres los consideran demasiado potentes. Muchos de estos vibradores se comercializan como equipos para masajes corporales. Sin duda, hay quienes solo los emplean para ese propósito, mientras que una gran proporción de los compradores son mujeres que los usan para estimularse el área del clítoris. Entre este tipo de vibradores, uno muy popular es el Magic Wand, de Hitachi (vea la Figura 14-1), pero la variedad es tan grande que elegir uno es como decidir qué modelo de automóvil comprar. Hay vibradores de diferentes tamaños y formas, entre ellos uno que se asemeja a un patito de goma y se puede utilizar en la bañera, y otro con forma de gusano. Algunos tienen luz, otros se calientan, y hay uno que hasta eyacula. Usted también puede comprar accesorios que ayudan a concentrar las vibraciones en un punto específico: el clítoris.

Figura 14-1:
El Magic Wand es conocido como el "Cadillac" de los vibradores.



Cortesía de Eve's Garden

El Eroscillator es un vibrador que se conecta a la corriente y que, en vez de vibrar, oscila a razón de 3.600 veces por minuto, con lo cual proporciona sensaciones diferentes e intensas que las mujeres que lo han probado dicen preferir. Este vibrador trae varias cabezas y viene con un transformador reductor, por lo que se puede usar cerca del agua.

Entre otros vibradores de este tipo se encuentran los de cabeza doble y los que funcionan con una bobina. Los dispositivos de doble cabeza multiplican las posibilidades (permiten estimular el clítoris y el ano al mismo tiempo), y el hombre puede colocar el pene entre los dos vibradores. Los que funcionan con bobina (como el Prelude, que en una época fue uno de los más populares, pero ahora está discontinuado, o el Wahl) son más pequeños que los vibradores tipo vara, mucho más silenciosos y también más fáciles de llevar en la cartera.

Como estos vibradores fueron creados fundamentalmente para el juego sexual, vienen con numerosos aditamentos que ofrecen distintos tipos de estimulación. Usualmente les recomiendo a las mujeres que prueben varios hasta encontrar el que les proporcione mayor placer.

Vibradores de pilas

Los vibradores de pilas son más económicos que los que se enchufan a la corriente. Además, resultan más fáciles de transportar y ofrecen vibraciones más suaves, lo cual puede ser una ventaja o una desventaja, dependiendo de sus necesidades específicas.

Muchos vibradores de pilas semejan un pene; es decir, tienen forma fálica. Como la mayoría de las mujeres necesitan estimulación del clítoris, un vibrador en forma de pene no es algo que todas las mujeres prefieran, aunque muchas también disfrutan las vibraciones dentro de la vagina. También hay vibradores de pilas que son largos y lisos, pero no simulan un pene, y los hay pequeños, que se pueden llevar discretamente en la cartera o en del equipaje.

Algunos vibradores ni tan siquiera parecen serlo. El Mini Massager, de Hitachi, es pequeño, cuadrado (en lugar de tener forma fálica) y de aspecto muy discreto. Además, algunos están hechos para insertarlos completamente en la vagina y se los conoce como huevos vibradores. También los hay con forma de lápiz labial, de modo que quien registre su cartera no podrá saber qué cosa es realmente.

Las “mariposas” son vibradores que traen unos tirantes como los de un biquini, por lo que se llevan puestos, y las manos quedan absolutamente libres. También hay bolsas para mariposa, donde puede colocar un vibrador de baterías pequeño y disfrutar vibraciones a manos libres.



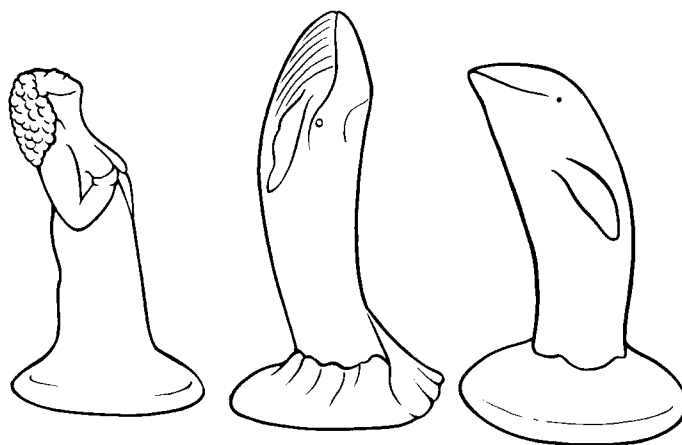
Aunque no encuentro nada de malo en caminar en público con un vibrador que secretamente hace maravillas en su clítoris (y claro que pensar que nadie sabe lo que usted está haciendo incrementa el efecto erótico), le advierto que no lo use mientras maneja un automóvil. Recuerde que el objetivo es que el sexo sea seguro.

Otros equipos

La mayoría de los vibradores están hechos para estimular el clítoris, pero ¿qué tal si usted quiere o necesita sentir algo dentro de la vagina mientras el vibrador hace su función fuera? Ahí es donde el consolador entra en escena. Un consolador es un objeto fálico (en forma de pene) que se inserta en la vagina para imitar lo que se siente con un pene real. Los consoladores son más antiguos que los vibradores. En los viejos tiempos se hacían de madera, marfil o jade. Hoy en día, la silicona parece ser el material preferido.

Muchos consoladores se muestran exactamente igual que un pene erecto, y vienen en distintos tamaños. Pero como las lesbianas son un grupo importante de usuarias de consoladores, y muchas prefieren que no se parezcan a un pene, es fácil encontrar consoladores de diferentes formas. Algunos son lisos y otros tienen la figura de una mujer, un pez o una ballena (vea la Figura 14-2). Incluso los hay dobles, para que las dos mujeres puedan simular el coito, y también venden arneses en los que se coloca el consolador para que una de las dos pueda usarlo con su pareja. . . . Pero creo que me estoy alejando demasiado del tema de este capítulo: la masturbación.

Figura 14-2:
Hay
consola-
dores de
muchas
formas
diferentes.



Cortesía de Eve's Garden

El agua hace milagros

Otro recurso que parece complacer a muchas mujeres es el agua. Muchas se masturban acostadas boca arriba en la bañera, con los glúteos pegados al extremo para que el agua les caiga directamente en el clitoris. Así pueden ajustar a su gusto la temperatura, la fuerza del chorro y más. Algunas mujeres afirman que esta técnica les permite alcanzar un orgasmo muy placentero sin necesidad de tocarse directamente ni usar un equipo.

Las duchas de mano, particularmente las que tienen chorros para masajes, también son excelentes. Y, si tiene una bañera para hidromasaje, aproveche el agua a presión para fines muy placenteros. Con cualquiera de estos métodos no solo logrará orgasmos increíbles, sino que, además, quedará impecablemente limpia.



Hablando de higiene, si alguna vez va a Europa y puede usar un bidé, le tengo un consejo. Aunque esos objetos de porcelana que están al lado del inodoro fueron creados para el aseo personal, muchas mujeres les encuentran usos mucho más gratificantes.

CALIENTE



¿Que si hago qué?

Si aún tiene dudas en cuanto a cómo masturbarse con éxito, tal vez le interese ver un vídeo producido por Betty Dodson, PhD, quien se ha dedicado de lleno a este tema e imparte clases sobre el arte de la masturbación femenina. Pero si no puede asistir en persona a una de esas clases, su vídeo *Selfloving: Video Portrait of a Women's Sexuality Seminar* es una buena alternativa.

Betty filmó uno de sus seminarios, en el cual diez mujeres entre los 28 y los 60 años están

sentadas, desnudas, y hacen lo que ella explica. No se deja nada a la imaginación, así que prepárese para verlo todo, sabiendo que después no tendrá más preguntas sobre cómo usar los vibradores y qué resultados puede esperar. Este vídeo se puede adquirir a través de Eve's Garden (vea el Apéndice B). Para quienes prefieren los libros, Betty escribió *Sex For One*.

Fantasías: Todo Está en la Cabeza

Los hombres definitivamente se excitan con las imágenes visuales, lo cual explica por qué el 99 por ciento de las revistas que exhiben cuerpos desnudos están dirigidas a ellos. Aunque las mujeres también admiran a los hombres guapos, ver un *closeup* de sus genitales generalmente no las excita. Lo que la mayoría de las mujeres prefieren como estimulación erótica es la fantasía.

Claro que los hombres también fantasean, y muchos lo hacen mientras se masturban, pero el método que prefieren es el visual. Las mujeres, sin embargo, se demoran más masturbándose para llegar al orgasmo, por lo que tienen más tiempo para elaborar una larga historia fantástica que les prepare el ánimo para llegar al orgasmo.

Historias para comenzar

Si le gustan las fantasías y quiere algunas específicas, le recomiendo que compre uno de los libros de Nancy Friday. Nancy ha preparado varias colecciones de fantasías de mujeres y de hombres (*My Secret Garden*, *Women On Top* y otras), que definitivamente son interesantes y muy excitantes. Aunque no me molestaría en nada que usted sintiera deseos sexuales mientras lee este libro, provocar esas sensaciones no es mi propósito fundamental. Por lo tanto, dejo en manos de Nancy Friday el recuento de las fantasías de otros y me dedico a ofrecerle consejos. Por cierto, tengo algunos sobre las fantasías sexuales.

Todo se vale

Ante todo, no hay fantasía mala. En una fantasía sexual usted no tiene que preocuparse por el sexo seguro, por el qué dirán de los vecinos ni por nada. Si quiere hacer el amor con Alejandro Magno y todo su ejército, ¡adelante! Si quiere fantasear con Aníbal y sus elefantes, ¡no se detenga! Literalmente, cualquier cosa que lo excite sexualmente está bien.

“Pero, Dra. Ruth, si tengo fantasías sexuales con alguien de mi mismo sexo, ¿eso quiere decir que soy homosexual?”, me preguntan con frecuencia. La respuesta es no. Pero tampoco significa que no lo sea. Ahora, la historia cambia si de lo que se trata es que usted solo puede llegar al orgasmo cuando piensa en alguien de su mismo sexo, aun si está con una persona del sexo opuesto. Pero, si de tanto en tanto tiene fantasías sexuales con alguien del mismo sexo, eso no quiere decir necesariamente que usted sea homosexual. Si quiere leer más sobre orientación sexual, consulte el Capítulo 16.

Relatar o no relatar sus fantasías



Otra pregunta que a menudo me hacen es si uno debe contarle las fantasías sexuales a su esposo o compañero sexual. En este caso, la palabra que me viene a la mente es “cautela”. Hay personas a las que no les molesta escuchar las fantasías sexuales de sus parejas, y algunas incluso se excitan con esas historias, mientras que otras se ponen sumamente celosas. Si siente necesidad de contarle sus fantasías a su pareja, hágalo con mucha cautela. Estos son algunos consejos:

- ✓ **Pruebe primero con una historia leve.** Tal vez su fantasía preferida es ser porrista de los Cowboys de Dallas y verse desnuda en el vestidor, rodeada de futbolistas. Y eso no tiene nada de malo. De todos modos, díglele a su pareja que su fantasía consiste en que él la encuentre desnuda en la oficina, después del trabajo. Si reacciona de forma positiva, vaya contándole poco a poco sus verdaderas fantasías.
- ✓ **Use el sentido común.** Si su esposo se parece a Adam Sandler y le dice que siempre tiene fantasías sexuales con George Clooney, ¿cómo cree que se va a sentir?
- ✓ **Recuerde la regla de oro.** Si usted le cuenta sus fantasías a su pareja, prepárese para escuchar las de él. Y si cree que se puede poner celoso, no abra la caja de Pandora.

Las fantasías son eso, fantasías

He conocido a personas que estaban decididas a convertir sus fantasías en realidad y eso casi nunca funciona. Obviamente, si su fantasía es simple, como que su pareja le ponga crema batida y se la quite con la lengua, es posible que su sueño se realice. Por otra parte, muchas fantasías pueden traerle problemas (como hacer el amor en lugares públicos, por ejemplo), o hacerlo sentirse decepcionado (que su Adam Sandler se lastime la columna por llevarla cargada hasta la alcoba).



Mi último consejo en cuanto a las fantasías se aplica tanto a las que tienen que ver con el sexo como a las que no. Hay quienes se engañan a sí mismos creyendo que sus fantasías son reales. Si el amante de sus fantasías, por ejemplo, es una estrella del cine o la televisión, está bien. Muchas personas tienen fantasías con sus personajes preferidos. Pero, si está soltero y no acepta salir con otras personas porque no son ese personaje famoso, entonces usted está en problemas. En sus fantasías usted puede hacer el amor con quien lo desee, pero, en la vida real, tiene que encontrar a alguien que desee hacerlo con usted. Las fantasías son herramientas excelentes, pero sea cuidadoso cuando las use.

Capítulo 15

Mantenerse Actualizado en Materia de Cibersexo y Otras Tendencias

En Este Capítulo

- ▶ El sexo en línea
 - ▶ Sexo por teléfono
 - ▶ Hablar de sexo en el aire
 - ▶ El sexo en la televisión
 - ▶ Parejas múltiples
-

Cuando los adolescentes abren un diccionario, ¿qué palabras buscan primero? Y cuando los estudiantes de bachillerato reciben sus libros de biología el primer día de clases, ¿hojean las páginas ávidamente en busca de la fotografía de una rana? Claro que no. Por lo tanto, no me sorprendería saber que algunos de mis lectores vengan directamente a este capítulo antes de leer los anteriores.

No voy a regañarlo porque nunca culpo a nadie que quiera aprender sobre cualquier aspecto de la sexualidad humana. De modo que, si usted considera que en este capítulo puede resolver sus dudas, ¡comience a leer ya! En estas páginas ofrezco una visión general de los distintos materiales eróticos que puede encontrar a través de la Internet, la televisión, las revistas y el teléfono. También incluyo una sección sobre las relaciones sexuales con múltiples parejas.

Con los Ojos Bien Abiertos: Palabras de Alerta

No puedo negarle que tengo tanta curiosidad por el sexo como usted. Cuando era niña, me arriesgué a subirme a un gabinete donde mis padres guardaban lo que en esa época se conocía como “manual del matrimonio”, que básicamente hablaba sobre la sexualidad humana. (Este libro les hubiera sido muy útil a mis padres antes de casarse porque, irónicamente, si esta promotora de los anticonceptivos está en el mundo es gracias a que ellos no usaron ninguno.) Cuando me trepé en varias sillas para alcanzar el libro, no solo me arriesgué a ser descubierta, sino también a partirme la nuca. Por lo tanto, reconozco que todos tenemos preguntas sobre asuntos sexuales, y cuanto más alto esté el gabinete —cuanto más prohibido parezca el tema— más nos llama la atención. Ese interés es legítimo, *pero*. . .



Aunque ver pornografía, albergar pensamientos perversos como parte de la fantasía sexual y hasta compartir esos pensamientos con su pareja pueden enriquecer su desempeño sexual, involucrarse en comportamientos sexuales anormales es otra cosa. Basándome en mi experiencia como terapeuta sexual, puedo decirle que el resultado de esas actitudes no es positivo. Aunque el sexo puede ser una parte maravillosa del vínculo que mantiene unida a una pareja, si se lleva a extremos puede convertirse en la causa de una separación. Incluso, si ambos integrantes de la pareja entran al mundo del sexo “extremo”, no hay muchas probabilidades de que al final salgan juntos.

En muchos aspectos el sexo se parece al apetito humano por cosas como las bebidas alcohólicas, las drogas o los juegos de apuestas. Hay quienes con solo probarlos caen precipitadamente en ese abismo llamado adicción. Por consiguiente, aunque estoy de acuerdo con que la gente se tome una copa de vino con la comida, esté alerta: tal vez usted sea de esas personas que no pueden tomar un sorbo de alcohol sin que se inicie una incontrolable reacción en cadena. Y aunque estoy más a favor de disfrutar el sexo que el alcohol, tenga en cuenta que también se puede cometer excesos con el sexo.



Tiempo atrás, el mayor peligro de aventurarse en comportamientos sexuales fuera de los límites era echar a perder la relación. En la actualidad, sin embargo, esos peligros se han centuplicado porque el riesgo de contraer una enfermedad mortal acecha a la vuelta de cada esquina.



Mi consejo es andar con mucho tiento. Aproxímese a la cerca y contemple lo que ocurre del otro lado, pero no la salte. Si esa cerca está ahí, por algún motivo será, y usted debe respetar la advertencia de no franquearla.

Cibersexo: Imágenes para Mentes Maduras

Estoy completamente de acuerdo con publicar información sobre temas sexuales en la Internet. (Incluso puede visitar mi sitio Web, www.drruth.com, para encontrar ideas que le permitirán mejorar su vida sexual o hallar respuestas a muchas preguntas. También puede enviarme un mensaje.) Pero, cuando se trata de otras formas de lo que se ha dado en llamar *cibersexo*, digo “tal vez”. Usted ya es adulto y puede tomar sus propias decisiones. Simplemente ocúpese de que sus hijos no tengan acceso a material impropio (vea el Capítulo 24).

El cibersexo es el intercambio de conversaciones o imágenes de tipo sexual a través de la Internet. Este intercambio a veces acaba en masturbación, ya sea frente a las imágenes eróticas que están en la pantalla de la computadora, o mientras los interlocutores se comunican en un espacio de conversación virtual o en un servicio de mensajes instantáneos. El cibersexo no es lo mismo que el sexo por teléfono. En este último dos personas que se conocen, pero que están lejos, se masturban mientras hablan por teléfono. El cibersexo casi siempre se practica con un desconocido. En la sección “El sexo y el teléfono”, hallará más información sobre este tema.

Las computadoras como objetos sexuales

Una de las pocas áreas en las que los inversionistas han tenido éxito en la Internet es en el negocio del sexo. En el ciberespacio abundan los sitios dedicados a este tema, por lo que la oferta de pornografía dura parece prácticamente infinita. Siempre he dicho que las obras artísticas o literarias de contenido erótico pueden incrementar la excitación sexual, pero la abundancia de materiales descarnados que se pueden encontrar en la Internet me hace detenerme a pensar.

La pornografía puede volverse adictiva, especialmente cuando hay tanto que ver. Imagínele qué le ocurriría a un alcohólico si descubriera el pasadizo secreto que conduce al sótano de una licorería. ¿Sería capaz de vencer la tentación de regresar una y otra vez? Claro que no. Por motivos similares, muchos hombres se extravían en el mundo de la ciberpornografía y no pueden escapar. Me entero de lo que hacen algunos hombres casados, porque las esposas me comentan sus preocupaciones, pero me imagino cuántos solteros recurren a las computadoras para encontrar satisfacción sexual. Si compra una revista pornográfica, después de hojearla unas cuantas veces, se aburrirá. Sin embargo, como la Internet pone a su alcance millones de imágenes, usted puede pasarse todo su tiempo libre navegando en la red. Y, con una conexión rápida, hasta podrá descargar películas pornográficas completas.

Dirigir su propio espectáculo porno

No todo el sexo que encuentra en línea es filmado. Hay sitios que muestran personas en vivo, con las que usted puede hablar. Usted le dice exactamente lo que quiere que ella o él haga, y entonces escucha lo que le dicen. Y, si quiere que dos personas ejecuten sus fantasías sexuales, estos sitios también lo complacen. Participar en estas actividades cuesta mucho más que ver un vídeo pregrabado, pero hay quienes afirman que el precio que pagan vale la pena, pues pueden dirigir una fantasía sexual con personas de carne y hueso.

Sitios que satisfacen cualquier fantasía fetichista

La Internet ha sido un magnífico recurso para individuos y parejas que tienen intereses sexuales particulares. La abundancia de material disponible en línea también puede ayudar a las personas a descubrir apetitos sexuales que jamás sospecharon tener. Por ejemplo, los materiales disponibles en cierto sitio en la red están clasificados en categorías, como viejos, feos, gordos, sangre, saliva, menstruación, médico, zoológico, orina, heces fecales, enema y pedo. No me molesta que incluso haya una lista de los 100 mejores sitios para fetichistas de los pies (www.footfetishdirectory.com y www.footzilla.com, por solo mencionar dos). Después de todo, los fetichistas (sabía de los fetichistas de la goma, pero nunca supe de los fetichistas de los globos hasta que me topé con esa información en la Internet) no pueden evitar serlo. Entonces, ¿por qué las compañías no van a tener productos para ellos? Pero cuando en un solo sitio se muestra material de cualquier cosa que pueda considerarse como “erótica”, la combinación resultante puede distorsionar la visión de la gente, especialmente de jóvenes que tal vez ni tan siquiera imaginaban que existían esas prácticas. Y son los jóvenes los que tienen más curiosidad sobre el tema del sexo y los que probablemente anden husmeando en esos sitios.

Solo para adultos

Muchos de los sitios de pornografía más cruda exigen que el usuario revele su edad, o incluso requieren el pago con tarjeta de crédito. Esa limitación no parece desalentar a la mayoría de los jóvenes varones y, por otra parte, hay sitios similares que no ponen restricciones de ese tipo. Los padres deben valorar la posibilidad de instalar cualquier *software* que les impida a los hijos navegar por esos sitios. Sin embargo, basta con que los padres de un solo adolescente de la cuadra no se ocupe de proteger la computadora, para que usted no sepa si sus hijos visitan estos sitios. (En el Capítulo 24 encontrará más información sobre los niños y la Internet.)



A pesar de que la mayoría de estos sitios (particularmente los que buscan ganar dinero) exigen que los usuarios se registren de alguna manera, hay muchos otros (a menudo llamados sitios de “aficionados”) en los que solo se necesita hacer clic en la palabra “enter”. Al hacerlo, usted “jura” tener más de 21 años. En realidad, para visitar los sitios más crudos de la Internet no se necesita tener a mano ni la billetera ni una identificación.

Cómo encontrar material sexual explícito en Internet

Si usted es de los que nunca han intentado convertir la pantalla de la computadora en un club virtual de intercambio de parejas, tal vez se pregunte cómo encontrar material sexual explícito en Internet. A decir verdad, caer en esa madriguera de conejos es bastante simple, lo que resulta difícil es salir, y no precisamente porque la pornografía sea adictiva. Por lo general, estos sitios están enlazados a otros, de modo que cuando entra a uno, el único lugar adonde puede ir es a otro sitio de sexo. La experiencia es escalofriante. Cuando cae en uno de esos vórtices de cuerpos desnudos, solo tiene una salida: desconectarse de la Internet. E, incluso así, es probable que la pantalla principal de su computadora quede decorada con imágenes de mujeres en todo tipo de actos sexuales. (La información a veces también permanece en la memoria de su computadora mucho después de que usted abandona tales sitios. Por lo tanto, si no quiere que nadie sepa qué páginas visitó, al menos borre el contenido de la carpeta *History*.)

Si utiliza cualquier motor de búsqueda, como Yahoo! o Google, y escribe la palabra “sexo” o la palabra “pornografía”, se topará con pantallas y pantallas de enlaces que le permitirán ver imágenes muy reveladoras. Si desea obtener más detalles sobre este particular, visite www.JanesGuide.com, una página que se dedica a evaluar sitios eróticos.

Material erótico para mujeres

Teniendo en cuenta que hoy en día las mujeres se conectan a la Internet más que los hombres, hay abundante material erótico dedicado a ellas, como es el caso de myerotica.com, cliterati.co.uk, [Goddess Unveiled \(unveiled.net\)](http://GoddessUnveiled.net) y [Porn 4 Women \(porn4women.thumblogger.com\)](http://Porn4Women.thumblogger.com). Quizás jamás haya tantos sitios eróticos para mujeres como para hombres, pero lo que importa es que los que existan ofrezcan un contenido y una calidad que atraiga a las mujeres.

Conversaciones eróticas en línea

Si bien las imágenes eróticas en Internet están dirigidas fundamentalmente a los hombres (incluso las fotos de hombres desnudos están tomadas pensando en los hombres homosexuales), también hay todo un universo en el que tanto los hombres como las mujeres tienen cabida: las conversaciones en línea o *chats*. Pero ¿de qué se trata? Conversar en línea consiste, básicamente, en sentarse frente a la computadora y enviarle mensajes instantáneos a otra persona que, a su vez, responderá en tiempo real, a diferencia del correo electrónico, donde hay que esperar por la respuesta.

Así como solo una parte del contenido de la Internet tiene que ver con el sexo, la mayoría de las conversaciones en línea no tienen nada que ver con el sexo y se producen entre personas que se conocen. Los adolescentes que

tienen una computadora por lo general pasan horas y horas conversando con sus amigos acerca de todo y de nada. Por otra parte, muchas personas que no tienen pareja se sientan frente a la computadora para conocer a alguien “especial”. Algunas veces lo logran y otras caen víctimas de individuos cuyo único propósito es engañar.

Anonimato en línea

Para conversar en línea la gente utiliza apodos en lugar de sus verdaderos nombres, con el fin de mantener el anonimato. El anonimato tiene sus ventajas y sus desventajas. Usted no tiene que revelar su identidad, y eso le conviene, pero tal vez la persona con la que está conversando es un violador en serie y usted no lo sabe. Por lo tanto, antes de darle sus datos personales a ese extraño con quien conversa en línea, tenga cuidado, mucho cuidado.



Sé que algunas personas han encontrado al hombre o la mujer de sus sueños en Internet, pero la suerte de otros no sirve para protegerlo a usted. Si decide dar el paso y establecer contacto directo con alguien con quien solo ha conversado en línea, tome todo tipo de precauciones.

- ✓ Si quiere darle un número de teléfono, dele el de su trabajo o el de su celular, para que no pueda rastrear la dirección de su casa. (Cuando contrate su celular, vea si es posible inscribirlo con la dirección de su oficina.)
- ✓ Si decide conocer a su interlocutor en persona, hágalo en un lugar público, como un restaurante o un bar que siempre esté lleno, donde pueda levantarse e irse, si fuera necesario.
- ✓ Dígale a un amigo o a un pariente que usted va a una cita amorosa, y pídale que la llame al celular mientras esté con esa persona. Mantenga el teléfono encendido, e indíquele a su amigo que si usted no responde la llamada, contacte a las autoridades pertinentes.

La seguridad primero



Verdaderamente me asusto cuando recibo cartas o mensajes electrónicos de gente que va a conocer en persona a su amigo sexual del ciberespacio, y me pide consejos para que ese primer encuentro sexual sea extraordinario. Mi reacción es decirles ¡deténganse! No deberían estar pensando en tener relaciones sexuales hasta que se conozcan bien. Incluso, si la persona parece ser honesta y si ya han tenido cibersexo, no es posible conocer bien a nadie simplemente por conversar en línea. Descubrimos tantas cosas a través del lenguaje corporal y las inflexiones de la voz, que es risible pensar que se puede conocer bien a alguien a partir de una relación electrónica, como para llegar a la intimidad.

Si acordaron verse y tener relaciones sexuales, probablemente tenga problemas si decide cambiar de idea en caso de que esa persona no le inspire confianza. Por esto, solo debe aceptar conocerlo en un lugar público, donde

pueda alejarse rápidamente y sin peligros. (En la sección “Anonimato en línea” ofrezco consejos para el encuentro con alguien a quien solo conoce a través de la Internet.)

Conversaciones eróticas en línea e infidelidad

Con bastante frecuencia recibo preguntas de personas cuyos cónyuges mantienen una relación con alguien a través de la Internet, y quieren saber si les están siendo infieles. Como ya he dicho en este libro, estoy a favor de que una persona casada se masturbe si su deseo sexual es más fuerte que el de su pareja. Siempre que ambos tengan relaciones sexuales, no les debe dar pena masturbarse si el otro no quiere hacer el amor o si no está presente. Pero ese tipo de masturbación es una actividad individual. Ahora bien, si la persona se masturba mientras conversa en línea, y si su interlocutor también lo hace, entonces no está actuando a solas. Según mi punto de vista, eso es infidelidad. Entre esas dos personas se está creando una relación muy estrecha a través de la computadora y están realizando actividades que, por ser muy personales, solo deberían practicar con su cónyuge.

Amigos ante todo

¿Qué ocurre si usted establece una amistad en línea con alguien del sexo opuesto, pero no tienen cibersexo? ¿Es eso un acto de infidelidad hacia su pareja? No creo que haya una respuesta rotunda para esa pregunta. Imagine el mismo escenario sin la computadora. Digamos que una vez a la semana sale a almorzar con un colega del sexo opuesto. ¿Es eso infidelidad? No necesariamente. ¿Y qué tal si almuerzan juntos todos los días? Ahora estamos entrando en terreno movedizo. Si su matrimonio tiene algunas grietas, y la persona con quien usted almuerza le parece sexualmente atractiva, es probable que esté coqueteando con el peligro.



Aplique el mismo principio a las conversaciones en línea. Si regresa a casa a toda prisa, ansioso por conectarse a la Internet y conversar con esa otra persona, entonces le está robando tiempo a su cónyuge y esto se parece mucho a la infidelidad. Por otra parte, si conoce a alguien en línea que comparte un interés común —son fanáticos de cierto programa de televisión, por ejemplo—, y cada semana se encuentran en Internet después de ver el último episodio, entonces no considero que eso sea infidelidad.

Sólo usted sabe lo que hace

A decir verdad, solamente quienes participan en la conversación saben si están siendo infieles. Por ejemplo, usted y su cónyuge son amigos de los vecinos de enfrente. Y digamos que usted tiene fantasías sexuales con la persona del sexo opuesto de esa pareja. Ya sabe: a cada rato cruza la calle y busca excusas para conversar a solas con esa persona, o los visita como si se tratara simplemente de un buen vecino. Mientras todo se mantenga en el plano público, ese tipo de relación tal vez dure años sin que entre en juego el factor sexo. Pero sostenga esa misma relación en la computadora. En lugar de estar separados por una cerca, se comunicarán de una forma muy privada y quizás lleguen a hacerse comentarios muy personales.



Conversar en línea puede crear una intimidad que definitivamente cae en la categoría de “infidelidad”. Por lo tanto, aunque no tengo respuestas exactas, diré que, si usted es honesto consigo mismo, sabrá en qué momento está cruzando esa línea. Deténgase en ese instante, a menos que no quiera que su matrimonio dure para siempre.

Foros sobre temas de sexo

La gran ventaja de los foros en línea sobre temas de sexo es que están organizados por materias, lo cual significa que es fácil encontrar a otras personas que comparten sus gustos y comunicarse con ellos para transmitirles sus ideas, sugerirles lugares adonde ir y cosas que hacer. Como en Internet no hay reglas, cuando digo que se puede conversar sobre cualquier tema, no exagero. Los nombres de algunos de estos foros ofrecen una pista de lo que puede encontrar en ellos: “Tacones, cuero y sadomasoquismo”, “Deportes acuáticos”, “Perforaciones”, “Vestirse para el placer”, “Dominación y sumisión”, “Amantes de los animales”, “Diez cosas que cada lesbiana debe saber sobre el amor y el sexo”, “Nombres de penes”, “Debajo de los tobillos: los pies” . . . Suficiente, ¿verdad?

Como lo dejan entrever esos nombres, no todas las conversaciones en línea son inocentes, y no todo el mundo busca una relación duradera. Algunas personas se conectan a la Internet solamente para tener cibersexo, lo cual frecuentemente termina en masturbación. Cuando ese es el objetivo fundamental de un foro, se le conoce como una sesión de masturbación. Las personas que participan en estos foros se hacen llamar ciberprostitutos (www.cybersluts.org) y ¿quién soy yo para discrepar? Las conversaciones comienzan con obscenidades, y finalmente los interlocutores terminan intercambiando fotos desnudos.

Erotismo por correo electrónico

Parecería que todo el mundo tiene acceso al correo electrónico, así que las cartas de amor ya nunca serán lo mismo. Pero ¡fíjese a quién le escribe!

Los mensajes electrónicos también le permiten enviar fotografías, además de texto. Tenga cuidado con el tipo de fotos que envía y adónde las envía. Por ejemplo, si le manda un mensaje electrónico a su pareja a la dirección de correo electrónico de su trabajo, es probable que el empleador tenga acceso a dicho mensaje. Usted se morirá de la pena, pero quien lo recibe corre el riesgo de quedarse sin trabajo.

Desconectado

No es preciso estar conectado a Internet para ver imágenes eróticas. Puede comprar un disco compacto que contenga miles de imágenes eróticas, desde las tipo *Playboy* hasta postales antiguas, o lo que sea. Algunos de estos discos compactos traen juegos de vídeo para los obsesionados con el sexo.

En las computadoras también se pueden ver películas en DVD. De manera que, si la próxima vez que viaje en avión quiere entretenerse viendo una película erótica en su computadora portátil —y el asiento de al lado está vacío—, puede hacerlo. Los iPod y los teléfonos celulares también permiten ver material pornográfico en sus pequeñas pantallas. Me imagino que llegará el día en que la pornografía se pueda descargar directamente en el cerebro.

El Sexo y el Teléfono

Como el sexo es una forma de comunicación, es lógico que el teléfono desempeñe un papel en la actividad sexual. Esa suerte de anonimato que permite el teléfono, hizo que rápidamente se convirtiera en la forma ideal de invitar a alguien a pasear. Cuando se habla por teléfono, las reacciones físicas de los interlocutores permanecen en secreto, de modo que las cosas resultan más fáciles para ambos.

El anonimato también alienta a muchas personas a coquetear por teléfono (al igual que a través de la computadora). En la mayoría de los casos el coqueteo no va más allá, especialmente porque a veces la distancia es muy grande entre ambos individuos. Y, aunque alguna gente es fantástica por teléfono, a veces uno se desencanta cuando las conoce personalmente.

Estas formas de contacto sexual son inocentes, pero probablemente Alexander Graham Bell habría enterrado su propio invento de haber imaginado que cierta gente iba a convertir el teléfono en un juguete sexual.



Las llamadas telefónicas obscenas siempre han sido un problema, aunque adelantos como el identificador de llamadas las están transformando en cosas del pasado. Algunas de estas llamadas son simplemente bromas de adolescentes que buscan crear desconcierto más que excitarse o excitar a alguien. Sin embargo, hay quienes se vuelven adictos a hacer llamadas obscenas. Baste mencionar el caso del rector de una universidad que, “gracias” a ese hábito, perdió su trabajo.

Si quiere jugar, pague: los números 900 ó 976

En los últimos tiempos, cada vez son más las personas que utilizan el teléfono para sostener conversaciones cuyo objetivo es que uno o los dos interlocutores lleguen al orgasmo. Algunas parejas se dicen obscenidades mientras se masturban. Esto es algo que incluso recomiendo a las parejas que quieren conservar viva su relación sexual mientras viven separados por

la distancia. Sin embargo, lo que provocó que ese comportamiento se volviera tan popular fue el mercantilismo que siguió a la desintegración del sistema telefónico Bell, y la desreglamentación de la industria.

Hoy en día hay cientos de números telefónicos que se usan exclusivamente para el sexo (en su mayoría son números 900 ó 976). Una persona puede llamar y conversar con alguien que complacerá cualquier fantasía sexual imaginable: hablar de sexo, hacer que el “sumiso esclavo” obedezca todo tipo de órdenes, o someterse al dominio de un amo cruel. El individuo que llama se masturba y puede prolongar cuanto quiera esa fantasía (si paga una cantidad adicional), o colgar cuando encuentre el desahogo sexual que buscaba.



Como necesitamos un medio de desahogo seguro, supongo que estas compañías que se dedican al sexo telefónico satisfacen una necesidad, pero también tienen algunas características que me molestan:

- ✓ Considero que los niños no están bien protegidos. En teoría, hay que tener más de 21 años para llamar, pero ¿en realidad esas líneas verifican la edad? Aunque se supone que quien llama tiene que usar un número de tarjeta de crédito, ¿qué ocurre si un niño, o incluso un adolescente, utiliza la tarjeta de sus padres?
- ✓ Otro problema es el costo. Hay quienes se vuelven adictos al sexo telefónico y tienen que pagar cuentas astronómicas. Entiendo que estas personas son adultas y hacen estas llamadas por decisión propia, pero, aun así, me molesta.

Solo llamé para decirte . . .

El sexo telefónico ¿tiene cabida entre dos personas que ya tienen una relación? Si están lejos, claro que sí. Pero si viven cerca y con frecuencia tienen encuentros sexuales por teléfono porque eso les parece más seguro, entonces no sé bien qué decir al respecto. ¿Qué posibilidades reales hay de que dos personas que salen juntas sigan teniendo relaciones sexuales solamente por teléfono? Más tarde o más temprano van a querer estar juntos, así que es mejor que se preparen para ese momento en lugar de usar el teléfono para protegerse. Sin embargo, a decir verdad, no puedo criticar a las parejas que practican el sexo telefónico, si tenemos en cuenta que, en estos tiempos de enfermedades como el sida, ninguna medida de protección debe considerarse extrema.



El teléfono puede ser una herramienta útil para avivar su vida sexual, incluso para la gente casada. En una conversación telefónica los interlocutores se hablan al oído. Por lo tanto, susurrarse palabras románticas o eróticas que solo usted y su amante pueden escuchar, podría acercarlos íntimamente a

cualquier hora del día. Estos momentos pueden ser parte del juego sexual previo. Y, si las circunstancias son propicias, de vez en cuando podrían masturbarse mientras hablan por teléfono, para ponerle un poco de variedad a la relación.

Teléfonos celulares: sexo portátil

Los teléfonos celulares son un regalo del cielo para la gente que trabaja y quiere mantenerse en contacto con sus seres queridos. Si en su trabajo le prohíben las llamadas personales, o si necesita decir algo que su vecino de cubículo no debe oír, lo único que tiene que hacer es agarrar el teléfono y salir a caminar. ¡Privacidad inmediata! Pero le pido que no hable por teléfono mientras maneja pues es muy peligroso. Si le apremia hacer una llamada, utilice un audífono y trate de hablar lo menos posible para que se concentre en conducir su automóvil.

Cuando salieron al mercado los teléfonos celulares que pueden mostrar fotografías, también aparecieron los suministradores de pornografía. Debo reconocer que no entiendo bien qué consiguen los hombres con ver fotografías minúsculas de mujeres desnudas. ¿No pueden esperar a verlas en la pantalla de la computadora?

Por último, algunos teléfonos celulares tienen cámara y hay quienes no pueden evitar la tentación de mostrar algunas partes del cuerpo vía teléfono celular. Por lo general, este comportamiento no es dañino, a no ser que alguien se desnude bajo el efecto del alcohol o las drogas, y a la mañana siguiente descubra que sus fotos han sido enviadas a todos sus amigos y hasta pueden verse en Internet. En estado de sobriedad, la idea no parece tan divertida.

El Sexo y la Radio

Puedo decir legítimamente que en este campo ocupo un lugar en la historia, pues ayudé a que el tema de la educación sexual se abriera paso en los medios de comunicación. Mi programa de radio “Sexually Speaking”, salió al aire por primera vez en 1980 a través de la emisora WYNY, de Nueva York, los domingos de 12:15 a 12:30 de la noche. A decir verdad, la gente se sorprendió (y hasta se espantó) de oírme hablar en la radio de penes, vaginas y orgasmos. Sin embargo, el programa fue aceptado porque mi objetivo no era escandalizar al público, sino ofrecer información. Además, creo que mi acento, que a algunas personas les resulta parecido al del psiquiatra Sigmund Freud, también ayudó.



Hay personas que todavía hablan de la primera vez que escucharon mi programa con la misma emoción que recuerdan la primera vez que “lo hicieron”. El tema del sexo aún se aborda en la radio, pero, sorprendentemente, las emisoras todavía lo usan fundamentalmente para atraer radioyentes. Lamento que hoy en día la radio dedique menos tiempo a brindar información sobre sexo y más a las obscenidades.

El Sexo y la Televisión

Por ser un medio visual la televisión siempre tuvo el potencial de llevar el sexo directamente a las casas, pero en los primeros tiempos, hasta las parejas de actores que estaban casadas, como los Petries del programa *The Dick Van Dyke Show*, tenían que dormir en camas separadas. Durante muchos años la televisión estadounidense se mantuvo bastante mesurada porque, al igual que la radio, estaba al alcance tanto de niños como de adultos. Los desnudos aparecieron en la televisión europea mucho antes que en las pantallas de Estados Unidos, y el escándalo que provocó el seno descubierto de Janet Jackson en el intermedio del Super Tazón del 2004, ha hecho menos probable que en el futuro próximo veamos desnudos en los canales libres. Pero la televisión se expandió rápidamente y ahí es donde el sexo ha desempeñado un papel importante.

Con el cable, la televisión salió de la señal pública y del escrutinio del Gobierno. Pronto aparecieron películas clasificadas “R”, mientras que algunos *shows* de acceso público —especialmente en las ciudades grandes—, aprovecharon esta nueva libertad y comenzaron a mostrar cuerpos desnudos y a usar palabras obscenas. Pero incluso los productores de esos programas siempre se preocupaban por no ir demasiado lejos. Por consiguiente, aunque lo impactante estaba ahí, faltaba bastante contenido erótico. Con el tiempo, las cadenas de televisión pagada se diversificaron aún más y aparecieron los canales de películas. HBO, por ejemplo, desarrolló series sobre el tema del sexo, como *Sex and The City*, que recibió gran publicidad. Por otra parte, el canal Playboy se dedica a la pornografía suave y muchísimas personas pagan por verlo. Hoy en día, uno puede ver películas verdaderamente eróticas en la televisión por cable, pero estas son inofensivas comparadas con los materiales que se consiguen en vídeo, DVD o la Internet.

Alquilar películas para ver a solas o en compañía

Aunque tengo reservas en cuanto a algunas películas que en los Estados Unidos clasifican como X o NC-17, por su contenido violento, en general estoy a favor de que la gente alquile películas eróticas. Para los solteros es

una forma de desahogo que, en comparación con los riesgos de irse a la cama con una prostituta o tener numerosas aventuras de una sola noche, podría decirse que esas películas contribuyen al bienestar público. Y, para las parejas, ver películas eróticas puede ponerle sabor a la relación, o quizás les permita aprender posiciones y técnicas nuevas. Las películas europeas son más sofisticadas y ofrecen un tratamiento verdaderamente artístico de los temas sexuales.

Protagonista de su propio vídeo

Después de la reproductora de vídeo, vino la cámara de vídeo, que hoy permite que cualquier pareja sea protagonista de su propia versión de *Garganta Profunda*. Nuevamente, si grabar sus lides sexuales le sirve para inyectarle pasión a su vida amorosa; entonces, estoy totalmente a favor de que lo haga. Pero le recomiendo que tome ciertas precauciones:



- ✓ No presione a su pareja a hacer algo que no quiere. Si uno de los dos desea grabar la escena sexual y el otro no, ahí termina la discusión: no se graba.
- ✓ Si piensa guardar la grabación, recuerde que siempre corre el riesgo de que caiga en manos de gente malintencionada. Le aconsejo que la vea unas cuantas veces y luego la borre.



Sé que algunas personas graban sus actividades sexuales y ponen el vídeo en la Internet. ¿Mi opinión al respecto? Creo que es una franca estupidez. Casi seguro lo verá alguien conocido: los hijos, los padres, el jefe o un cliente. Y aunque no suceda este año ni el próximo, tal vez ocurra dentro de cinco años y las consecuencias sean incluso peores. Por ejemplo, puede que a esas alturas ya tenga una nueva pareja que no sea de mente tan abierta.



Si de verdad quiere experimentar la sensación de saber que otras personas lo miran mientras realiza el acto sexual, ponga la cámara a rodar y piense que la imagen está llegando a millones de hogares a través del canal televisivo NBC. O tome fotos digitales e imagine cómo se verían en las páginas de una revista. Pero no permita que ni el vídeo ni las fotos salgan de su casa. Además, le recomiendo que, después de un tiempo, los borre o los destruya para garantizar que nunca lleguen a personas malintencionadas.

Fantasías en el Papel

Supongo que sería injusta con mis amigos Hugh Hefner y Christie Hefner (la hija de Hugh y presidenta de *Playboy*) si no menciono al abuelo de la pornografía: la prensa escrita. A pesar de la feroz competencia de las

computadoras y los vídeos, *Playboy*, *Penthouse*, *Hustler* y otras revistas similares siguen vendiendo millones de ejemplares mes tras mes. La popularidad de estas publicaciones se mantiene por varios motivos, entre ellos la facilidad con que se pueden llevar de un lugar a otro, los artículos y los chistes, que proporcionan una excelente excusa para comprarlas. De hecho, de cuando en cuando a mí misma me gusta leer *Playboy* por los artículos, así que esa justificación es legítima.

Aunque revistas como *Playgirl*, que muestran fotos de hombres desnudos, no han logrado atraer a muchas mujeres (las que están dirigidas a los homosexuales son otra historia), las novelas románticas conforman una industria por sí mismas. Estas novelas caen en varias categorías: algunas tienen muy poco de sexo, mientras que otras levantan una nubecita de vapor cada vez que uno pasa la página. Como todas siguen una fórmula, muchas personas desdeñan este género literario, pero la fórmula es igual a la que uno encuentra en una revista para hombres y, de todos modos, quienes compran estas novelas no lo hacen por su calidad literaria. Me gustaría que los hombres y las mujeres dejaran de criticar el material erótico que cada uno prefiere, pero me imagino que, mientras exista la batalla de los sexos, tampoco habrá paz en este frente.

Me molestan las novelas de sexo dirigidas específicamente a la población de la raza negra, no por su contenido erótico, sino porque han adquirido un papel demasiado predominante. Se supone que los materiales eróticos son para disfrutarlos de cuando en cuando, y no para que ocupen el primer y único lugar en la lista de lectura.

Sexo con Múltiples Parejas

Antes de que existiera la imprenta para publicar materiales pornográficos, o de que la cámara fotográfica estuviera a mano para tomar fotos lascivas, o las videograbadoras, los teléfonos, las computadoras . . . los hombres y las mujeres ya habían descubierto la forma de disfrutar ciertos placeres. La más común era tener más de una pareja sexual. En algunas culturas, como las de ciertas partes del Medio Oriente, oficializaron estas costumbres al permitirles a los hombres tener más de una esposa, lo cual probablemente le restó la mitad del encanto a la práctica.

Hasta cierto punto, el adulterio en los tiempos antiguos era más perdonable que hoy. Algunos matrimonios arreglados por los padres funcionaban bien, pero otros no. Si a alguien le tocaba una pareja sexualmente incompatible, o alguien que le resultaba despreciable, es fácil entender por qué algunas personas buscaban posibilidades más excitantes, sobre todo si tenemos en cuenta que el divorcio no existía.

La tentación del adulterio

Las estadísticas sobre cuántas personas cometen adulterio tal vez no sean confiables, pero no se necesitan estadísticas para darse cuenta de algo que ocurre delante de nuestras narices. Los casos de adulterio abundan, ya sea entre los ricos y famosos de quienes leemos en las noticias, o entre los vecinos y los compañeros de trabajo.



La infidelidad se da de distintas formas, desde el hombre que busca los servicios de una prostituta durante un viaje de negocio, la mujer que se encuentra con su exnovio todos los miércoles por la tarde y las parejas adúlteras que se ven con más frecuencia que lo que ven a sus respectivos cónyuges. Pero lo mismo si se trata de encuentros fugaces o de aventuras amorosas que duran toda una vida, la infidelidad desgarrar los lazos del matrimonio.

Una circunstancia reciente que ha comenzado a repercutir en este tipo de comportamiento es el riesgo a contraer enfermedades. (En el Capítulo 19 me refiero más detalladamente a estas ramificaciones.) Cada vez encuentro más personas que tratan de componer sus matrimonios y buscar soluciones a los problemas porque les temen a las consecuencias de la infidelidad, en cuanto a la salud se refiere. Aunque aplaudo que las parejas traten de enriquecer su vida sexual, preferiría que este cambio se debiera, en mayor medida, a la difusión de conocimientos sobre el desempeño sexual, y no al miedo a las enfermedades.

Intercambio de pareja y sexo en grupo

Evidentemente, no siempre que una persona casada tiene relaciones sexuales fuera del matrimonio está siendo infiel. Algunas parejas toman la decisión consciente de irse a la cama con otras personas. Por ejemplo:

- ✓ Invitan a una tercera persona a compartir la cama, ya sea un hombre o una mujer, lo que se conoce como *ménage à trois* o trío.
- ✓ Se reúnen con otra pareja y cada quien tiene relaciones íntimas con la pareja del otro, lo que se conoce como *intercambio de esposas*. (El hecho de que no se le conozca como intercambio de esposos me parece significativo, pero más adelante hablaré de eso.)
- ✓ En ocasiones un grupo más grande de conocidos se reúne en una casa para intercambiar parejas, lo cual se conoce como *intercambio de pareja* (*swinging*).
- ✓ Y a veces un grupo de extraños se reúne, por lo general en un club, y cada quien tiene relaciones sexuales con quien se le antoje. Los expertos le llaman a esto *sexo en grupo*, pero la gente siempre lo ha conocido como *orgía*.

Todas estas actividades adquirieron gran popularidad a finales de los sesenta y los setenta. Considero que esta práctica se derivó del surgimiento de las píldoras anticonceptivas, pues estas permitieron tener relaciones sexuales sin preocuparse por el embarazo. Pero no se trata de un comportamiento nuevo (no olvidemos las célebres orgías romanas o las escenas pintadas en el templo de Angkor Wat, en Camboya), y nunca desaparecerá del todo.

En este libro insisto en que las relaciones sexuales se vuelven más placenteras a medida que la pareja aprende a comunicarse en un nivel más elevado y establece una relación más profunda. Entonces, ¿por qué hay gente a quien le gusta irse a la cama con personas que apenas conocen? ¿Qué atractivo tiene esto?

- ✓ Dentro de cada persona hay algo de exhibicionismo y voyerismo. Hay quienes se espantan con solo pensarlo y hacen todo lo posible por esconder tales impulsos, mientras que otros les dan rienda suelta, y las orgías proporcionan el escenario perfecto.
- ✓ Otro atractivo es la promesa de un estímulo visual fuerte, resultante de ver a nuevas parejas o a otras parejas realizando distintas actividades sexuales.

¿Qué tan gratificantes son estos intercambios desde el punto de vista sexual? Para muchos hombres —entre quienes el estímulo visual es tan importante— estas escenas son un factor que incrementa la libido. Lo opuesto ocurre en el caso de las mujeres que, en su mayoría, necesitan concentrarse para llegar al orgasmo. Ahí radica la respuesta a por qué se le llama intercambio de esposas: son los hombres quienes disfrutaban más estas actividades y presionan a las mujeres para que participen en ellas.

Aunque casi siempre los hombres son los instigadores, a veces son ellos los que más se arrepienten de haber iniciado a sus esposas en esa práctica. Al igual que Phil y Betty, muchas parejas descubren que el intercambio de esposas puede generar emociones impredecibles y resultados muy diferentes a los que se buscaban.

Betty y Phil

Betty y Phil llevaban aproximadamente cinco años de casados cuando alguien que él conoció en el trabajo, y a quien llamaré Gary, los invitó a una fiesta de intercambio de esposas. A Phil le ilusionaba mucho la idea, pero a Betty no. Phil insistió e insistió hasta que finalmente ella dijo que sí, aunque sin revelar el verdadero motivo de su decisión. Betty había conocido a Gary en la fiesta de Navidad de la compañía y le pareció atractivo. No había pensado ir más lejos —o al menos eso me dijo—, pero cuando Phil le rogó que fuera a la fiesta, decidió que no podía perderse la oportunidad de estar con Gary.

De hecho, Gary había notado las miradas de Betty, y por eso le pidió a Phil que se uniera al grupo. Naturalmente, cuando las cosas comenzaron a ponerse calientes en la fiesta, Betty y Gary terminaron acostándose. Phil tuvo relaciones sexuales con otra mujer y cuando fue a buscar a su esposa, la vio en la cama con Gary. Su primera reacción fue no darle importancia, pero luego comenzó a sentirse celoso. Los celos le impidieron lograr una segunda erección, por lo que se enojó mucho. En el camino a casa, Phil la emprendió contra su esposa, quien se defendió diciendo que la fiesta había sido idea de él.

Los celos de Phil se calmaron después de un tiempo y comenzó a fantasear con lo ocurrido en la fiesta. Así que, cuando lo volvieron a invitar, decidió que debían ir. Betty trató de convencerlo de lo contrario, pero él juró que no se pondría celoso, y fueron.

Usted probablemente ya sabe cómo terminó la historia. Betty vino a mi consulta para ver si yo podía ayudarla a salvar su matrimonio. Lo intenté, pero ya era demasiado tarde. Gary la excitaba sexualmente mucho más que su esposo, y, como no tenían hijos, decidió pasar el resto de su vida con Gary.

De manera que a Betty sí le gustó el intercambio de esposas, pero en todo momento su meta fue un hombre: Gary. Pienso que a muchas mujeres que participan en estas actividades les ocurre lo mismo que a Betty. Incluso si al principio se van a la cama con varios hombres, en realidad no necesitan estar sexualmente excitadas para que eso ocurra. Más tarde, sin embargo, concentran su interés en un solo hombre —que por supuesto no es su esposo—, y, cuando él se da cuenta de esto, comienzan los problemas.



Como quienes disfrutan los intercambios de pareja no acuden a los terapeutas sexuales, tal vez ese estilo de vida resulta adecuado para muchas más personas de las que imagino. Pero, como he sido testigo de muchas parejas que sí han tenido problemas debido a esto, sé que implica grandes riesgos para los matrimonios. Como puede ver, la libido es muy fuerte, pero tampoco se satisface fácilmente. Los orgasmos no calman los celos. Los celos tienden a crecer y enconarse con el tiempo, y eso, por lo general, termina en problemas. El único consejo que puedo darle es que reserve el sexo en grupo para sus fantasías, pero no lo lleve a la práctica.

Capítulo 16

Respetar las Relaciones Sexuales entre Personas del Mismo Sexo

En Este Capítulo

- ▶ Las raíces de la homosexualidad
 - ▶ Indicadores (y no indicadores) de homosexualidad
 - ▶ Salir del clóset
 - ▶ El sexo y el matrimonio entre homosexuales
-

La excitación sexual es algo muy personal. Aquello que despierta nuestro interés sexual es distinto en cada individuo, pero también hay pinceladas que abarcan a grupos más amplios. Mencionemos, por ejemplo, a las personas que se excitan con individuos del mismo sexo. Aunque no son la mayoría, si tenemos en cuenta que las pequeñas pinceladas que colorean nuestro interés sexual son las que verdaderamente nos definen, independientemente de a qué grupo pertenezcamos, todos somos humanos y merecemos respeto. En este capítulo explico qué es la orientación sexual, converso sobre cómo las personas revelan sus preferencias sexuales y me refiero a las relaciones íntimas entre los homosexuales.

La Orientación Sexual

La mayor parte de este libro se dedica a las relaciones heterosexuales; es decir, entre un hombre y una mujer. La *homosexualidad*, por otra parte, significa que el hombre o la mujer se siente atraído solamente hacia

individuos de su mismo sexo. (*Hetero* significa “diferente”, y *homo* significa “igual”.) Y la respuesta a esta pregunta: ¿Qué es usted, heterosexual u homosexual?, es lo que se conoce como su *orientación sexual*.

¿Qué determina la orientación sexual?

A menudo me preguntan por qué algunas personas prefieren tener relaciones sexuales con individuos de su mismo sexo. Por las cartas que recibo, sé que mucha gente cree que los homosexuales simplemente escogen ese estilo de vida. Piensan que, en algún momento, toman la decisión consciente de serlo y que, de buenas a primeras, pueden cambiar de idea y volver a la heterosexualidad. Dan a entender, además, que esas personas deberían regresar a una orientación más “normal”.

La verdad es que aún no conocemos exactamente cuál es la etiología de la homosexualidad; es decir, por qué algunos individuos son homosexuales, mientras que la mayoría no. Sin embargo, investigaciones científicas recientes se inclinan hacia la idea de que los seres humanos nacemos con la capacidad de ser homosexuales o no, y que el entorno podría tener determinada influencia. Pero, a pesar de todas las investigaciones sobre este tema, los científicos aún no han arribado a conclusiones definitivas.

Durante muchos años la homosexualidad se consideró una enfermedad mental, y el tratamiento estaba dirigido a recuperar la sexualidad “normal”. No fue hasta 1973 cuando la *American Psychiatric Association* reconoció que la homosexualidad no es una enfermedad mental.

La ciencia moderna afirma lo siguiente acerca de la homosexualidad:

- ✓ Investigaciones realizadas entre gemelos demuestran que existe un componente genético en la homosexualidad, pero no se considera que la genética sea determinante en todos los casos.
- ✓ Estudios anatómicos del cerebro han mostrado algunas diferencias estructurales claras entre los homosexuales y los heterosexuales. Pero, aunque esas investigaciones continúan, por el momento siguen en el campo de lo especulativo.



Aunque los seres humanos venimos analizando este asunto desde tiempo inmemorial, todavía no hay conclusiones definitivas sobre qué determina la orientación sexual. Lo único que sabemos es que la homosexualidad ha existido entre los hombres y las mujeres desde el inicio de los tiempos, que el estilo de vida de los homosexuales no tiene más probabilidades de desaparecer que el de los heterosexuales, y que, desde mi punto de vista, los homosexuales merecen el mismo respeto que cualquier otro ser humano.

Mantener la religión y el gobierno fuera de la alcoba

¿Es importante saber por qué algunas personas tienen un estilo de vida diferente? En una sociedad verdaderamente abierta, en la que la orientación sexual de una persona no implique consecuencias, conocer por qué hay diferentes orientaciones sexuales no tendría importancia alguna. Pero, como en nuestra sociedad hay individuos que afirman públicamente que a los homosexuales debería impedirseles llevar la vida a su manera, o hasta sugieren castigarlos por hacerlo, considero que sí es importante conocer las razones que motivan la homosexualidad.

Veamos: si los homosexuales en realidad tuvieran la opción de decidir si lo son o no, tal vez entonces algunas personas podrían argumentar legítimamente que la sociedad debe tratar de controlar cómo viven. (Hay lesbianas que dicen haber elegido el lesbianismo por razones políticas, pero ese tema queda fuera del alcance de este libro.) La sociedad coarta ciertos comportamientos. Hay quienes piensan que, como vetamos la prostitución y las relaciones sexuales con menores —por citar dos ejemplos—, también podemos hacerlo con la homosexualidad. Durante muchos años, la sodomía (un término que se refiere al sexo anal, pero que también abarca el sexo oral) fue ilegal en los Estados Unidos, y aún lo es en algunos estados (vea el Capítulo 23).

Pero ¿qué pasa si la orientación sexual es algo que uno no puede elegir? ¿Qué tal si ya nacemos con cierta orientación sexual y no está en nuestras manos cambiarla? ¿Acaso la sociedad debería establecer leyes que prohíban el sexo entre los homosexuales aun si solo sienten placer de esa manera? Y ¿queremos que el Gobierno se inmiscuya en lo que hacemos en nuestras alcobas, independientemente de cuál sea nuestra orientación sexual?

Como judía, sé bien que la Biblia prohíbe específicamente los actos homosexuales y, por lo tanto, muchos creyentes consideran que los homosexuales son pecadores. El problema es que mucho de lo que se dice en la Biblia está abierto a la interpretación de quien la lea. Por ejemplo, unas páginas después de donde se censuran los actos homosexuales, la Biblia exhorta a no usar ropa fabricada con distintos tipos de tela. ¿Cuántos de nosotros respetamos esa regla? A pesar de los mandatos bíblicos, algunas denominaciones religiosas, como la iglesia episcopal, expresan su apoyo a los pastores homosexuales. Y muchos cristianos respaldan a nuestras fuerzas armadas, a pesar de que uno de los Diez Mandamientos reza “No matarás” y de que Jesús enseñó a sus discípulos a que pusieran la otra mejilla. Lo único que sabemos con certeza es que todos estamos juntos aquí, en este planeta.

En los Estados Unidos creemos en la separación de la Iglesia y el Estado. Los seguidores de la Biblia tienen total libertad para no realizar ciertos actos sexuales, pero, de acuerdo con la Constitución estadounidense, sus creencias no les dan derecho a obligar a otros a creer lo mismo que ellos o comportarse de la misma manera.

Aunque la orientación sexual de los homosexuales tal vez no se ajusta al molde que sigue la mayoría de la gente, creo que no debemos criticarlos por un comportamiento que tal vez no puedan controlar y que, por otra parte, no perjudica a los demás. Nadie obliga a nadie a ser homosexual, y nadie debería obligar a otra persona a no serlo.

Sea responsable, independientemente de su orientación sexual



Lo que dos adultos hacen por decisión propia en la privacidad de sus hogares —sea cual sea su orientación sexual— solamente les compete a ellos. Eso no significa que estoy de acuerdo con todas las formas de comportamiento homosexual. Por ejemplo, considero que algunas de las actividades que se realizan en lugares públicos, como bares para homosexuales y saunas o baños turcos, van demasiado lejos, especialmente en estos tiempos de sida.

Los homosexuales son tan capaces como los heterosexuales de mantener prácticas sexuales seguras o, por el contrario, de actuar de forma irresponsable. Si tenemos en cuenta que la tasa de divorcio entre los heterosexuales asciende al 50 por ciento y que muchas veces tienen varias parejas a lo largo de la vida, no es lógico esperar que los homosexuales escojan una persona y estén para siempre junto a ella.

Todos, independientemente de nuestras preferencias sexuales, debemos hacer un esfuerzo consciente por cultivar nuestras relaciones antes de llegar al acto sexual. Y todas las personas sexualmente activas, tanto homosexuales como heterosexuales, debemos adoptar prácticas sexuales seguras.

¿Y cuál es el lugar de la bisexualidad?

En mi campo hay varias áreas que aún no están del todo claras. Ya hablé de una de ellas: el orgasmo del punto G (vea el Capítulo 10). Otra es el tema de la bisexualidad. Indiscutiblemente, hay personas que tienen relaciones sexuales tanto con personas del sexo opuesto como del mismo sexo. La pregunta es si esto es un estado permanente o transitorio. Quienes en algún momento se sienten bisexuales, generalmente piensan que van a ser así para toda la vida. Sin embargo, algunas investigaciones indican que algunos bisexuales terminan siendo heterosexuales u homosexuales. Por cierto, no me refiero a qué pareja tienen en ese momento, sino a cómo se sienten por dentro. Hay quienes jamás han tenido relaciones sexuales con personas del mismo sexo, pero aun así, sienten esa atracción.

Algunas personas se llaman a sí mismas curiosas por partida doble, lo que significa que desean tener relaciones íntimas con ambos sexos, o tal vez ya lo hicieron, pero aún no están seguras de cuál es su orientación sexual. Lo que me preocupa de este concepto es la presión del grupo. Algunos jóvenes están involucrándose en actividades sexuales solo para que sus amigos piensen que están a la moda, en lugar de hacerlo porque realmente tienen dudas en cuanto a sus preferencias sexuales. Como creo firmemente que solo debemos llegar a la intimidad con alguien con quien compartimos una relación romántica, y teniendo en cuenta que practicar el sexo con múltiples parejas implica riesgos, le recomiendo encarecidamente que no experimente por simple curiosidad.

De la misma forma que aún no lo sabemos todo sobre la homosexualidad, tampoco hemos terminado de aprender sobre la bisexualidad. Espero que algún día se hagan estudios conclusivos sobre todos los temas sin respuesta, de manera que podamos ayudar a la gente a comprender y aceptar las distintas orientaciones sexuales.

Cómo Determinar Su Orientación Sexual

Estoy segura de que muchas personas heterosexuales están leyendo este capítulo por mera curiosidad, y me parece fantástico. Algunos tal vez se exciten leyendo acerca de las prácticas de los homosexuales, y esto quizás los confunda. Podrían, incluso, preguntarse si también lo son. Por lo tanto, antes de entrar en la parte sexual de esta discusión, quisiera que se familiarizara con el inicio del proceso: descubrir su orientación sexual.



Excitarse al leer sobre las prácticas homosexuales, o incluso fantasear con tener relaciones sexuales con alguien del mismo sexo, no significa que usted sea homosexual. Los homosexuales saben con certeza si se sienten atraídos por personas de su mismo sexo, y esa certeza no se deriva de una fantasía homosexual aislada.

Además de las fantasías homosexuales, algo que ocurre con cierta frecuencia entre los adolescentes varones es la experimentación sexual con otros varones. Esta actividad a veces consiste en masturbarse juntos o, incluso, entre sí. Por lo general, dicho comportamiento no llega más lejos. Como ya he dicho, la experimentación sexual entre los adolescentes es bastante común y no debe considerarse como reveladora de una tendencia sexual determinada.

¿Qué puede considerarse como indicio de que un joven es realmente homosexual? El indicio más obvio de la homosexualidad es que la persona sólo se excita cuando piensa que está haciendo el amor con alguien de su mismo sexo (incluso cuando solamente tenga relaciones sexuales con personas del sexo opuesto).

Revelar la Identidad Sexual

La orientación sexual va más allá del sexo. La identidad sexual de un individuo se refleja en muchas áreas, algunas de las cuales pueden estar marcadas por la orientación social o por la necesidad de acoplarse a otras personas dentro de un determinado grupo. ¿Puede decirse que los fanáticos del fútbol son todos hombres heterosexuales? ¿O que el interés por la moda es cosa de homosexuales? Aunque no tengo una respuesta definitiva, sé que algunas personas se comportan de una determinada manera para integrarse a la comunidad que han elegido. Así es que la identidad sexual incide en muchos aspectos de la vida de una persona, incluido su comportamiento sexual, sus gustos sexuales, sus necesidades afectivas, su seguridad, su forma de socializar, entre otras.

Vivir dentro del clóset

Decir que alguien está dentro del clóset puede significar muchas cosas. Básicamente, la frase se refiere a una persona —él o ella—, que no dice abiertamente que es homosexual. Hay quienes se casan, tienen hijos y viven toda la vida con alguien del sexo opuesto, con quien mantienen relaciones íntimas, y en verdad no son heterosexuales. Para sentir placer sexual, estas personas tienen que imaginar que están haciendo el amor con una pareja del mismo sexo.

Algunas personas aparentan ser heterosexuales y en realidad llevan vidas homosexuales clandestinas. Por ejemplo:

- ✓ Van a bares *gay*, frecuentan lugares donde pueden encontrar prostitutas para homosexuales, o se masturban mirando revistas dirigidas a ese público.
- ✓ Se muestran como son en presencia de otros homosexuales, pero, en otras situaciones, como en el trabajo o la escuela, aparentan ser heterosexuales.
- ✓ Nunca llegan a practicar ningún tipo de relación homosexual, aunque en lo más profundo de su ser sí lo son.

Muchas de estas personas terminan “saliendo del clóset” en algún momento de sus vidas, especialmente en el entorno de hoy, más liberal. Otras se reprimen y esconden su homosexualidad durante toda la vida, pues creen que no van a poder soportar la revelación.

Salir del clóset

Antes de 1969, muy pocos homosexuales revelaban su orientación sexual, o salían del clóset, por decirlo de otra forma. Sin embargo, una protesta en Nueva York —como reacción a una redada que realizó la Policía en un bar *gay* conocido como Stonewall— politizó a muchos homosexuales y marcó el inicio del que se llamó Movimiento de Liberación Gay. Este movimiento insiste en que la sociedad considere el estilo de vida homosexual de la misma forma que el heterosexual, y que los homosexuales disfruten los mismos derechos que cualquier otra persona. Desde entonces, los poderes legislativos federales, estatales y de las ciudades han aprobado muchas leyes que les conceden a los homosexuales mucha más libertad que la que antes tenían para practicar su estilo de vida. Aun así, todavía hoy muchos miembros de nuestra sociedad siguen viendo con malos ojos a los homosexuales. Y entre ellos a veces están las personas más cercanas: sus familias.

Revelarse ante la familia y los amigos

La adolescencia no es una etapa fácil para nadie, pero ciertamente es mucho más difícil para los jóvenes homosexuales, quienes, además de enfrentar su incipiente sexualidad —distinta a la de la mayoría de sus compañeros—, también tienen que encarar el reproche que muchas veces reciben de sus familiares inmediatos. Comunicar que se es homosexual no es fácil ni para un joven ni para un adulto, pero el proceso es particularmente difícil para los adolescentes, pues ellos dependen de sus familias y todavía no tienen una vida privada, un lugar propio donde vivir y un trabajo que les proporcione sustento económico. De hecho, la tasa de suicidio entre los jóvenes homosexuales es mucho más elevada que la de los heterosexuales de la misma edad, en gran medida porque muchos no pueden soportar el rechazo de sus seres queridos.

Cada familia reacciona de forma diferente cuando un hijo o hija se declara homosexual.

- ✓ Algunos padres tal vez ya tienen sospechas desde hace algún tiempo y han aprendido a aceptarlo, por lo que sienten alivio de que finalmente se sepa.
- ✓ Otros reaccionan de forma muy negativa, molestos porque muchas de sus expectativas (el tradicional matrimonio heterosexual y la llegada de los nietos) se desvanecen en un segundo. Quizás actúan así porque piensan que, ante los ojos del resto de la familia, los amigos y los vecinos, la homosexualidad de sus hijos daña su imagen y pone en tela de juicio la forma en que los criaron.
- ✓ En algunas familias la reacción es dividida. Uno de los padres acepta la noticia, mientras que el otro llega al extremo de evitar todo tipo de contacto con su hijo o hija.

Los adolescentes deben entender que la paternidad no es tarea fácil y que es normal que, en un inicio, los padres tengan sentimientos encontrados. A fin de cuentas, el anuncio de que un hijo o hija es homosexual echa por tierra los sueños de muchos padres. Lo importante es superar esos sentimientos y trabajar juntos como familia, o tal vez con la ayuda de un consejero, para reconstruir la unión familiar. Y no creo que sea posible cierta preparación. Si sabe de antemano cuál podría ser la reacción de su familia, y alguien le ha dado consejos para manejar la situación, las probabilidades de que su familia lo acepte son mucho mayores.



Mi recomendación sincera para los homosexuales que piensan revelar su orientación sexual a la familia es que busquen el apoyo de un consejero con experiencia en situaciones similares (vea el Apéndice B). El conocimiento práctico de este profesional le permitirá obtener los mejores resultados posibles en cada caso.

Revelarse ante el resto del mundo

La mayoría de los homosexuales salen del clóset por primera vez con una posible pareja. Esa experiencia puede ser escalofriante. ¿Qué ocurre si esa persona no es homosexual? Los rechazos siempre son traumáticos, especialmente si la otra persona muestra repulsión, como generalmente ocurre cuando un individuo heterosexual recibe una propuesta amorosa de alguien de su propio sexo.

A la larga, la mayoría de los homosexuales encuentran a otros que comparten su estilo de vida, y el apoyo que reciben de ellos les da fuerzas para declararles su orientación sexual a familiares y amigos. Una nueva manera de conversar sobre este tema, que, por cierto, está ayudando a muchos adolescentes a salir del clóset, son las salas de conversación en Internet (vea el Capítulo 15). A través de este medio de comunicación, los adolescentes pueden investigar sobre el estilo de vida *gay* sin tener que revelar su identidad.

Revelar la orientación sexual en el entorno profesional o en el trabajo es mucho más riesgoso. En materia de orientación sexual, la franqueza no siempre da resultados positivos en el mundo de los negocios. Debido a esto, muchos homosexuales no ocultan su condición en el plano familiar, pero son muy cautelosos con respecto a quién se lo cuentan en la oficina. Hay compañías que no contratan a homosexuales simplemente por el impacto que una persona con el virus del VIH podría tener en su programa de beneficios médicos. En otros casos, algunos empleadores se muestran poco tolerantes con sus empleados homosexuales, ya sea por temor al sida o porque les preocupa que otros empleados reaccionen de forma negativa. En muchos casos esta discriminación es ilegal, pero eso no impide que ocurra, a pesar de que se trata de algo detestable.



La discriminación laboral contra los homosexuales es contraproducente en la batalla contra el sida. Para cuidar las apariencias, un empleado homosexual tal vez evite tener una relación amorosa estable y, en su lugar, opte por el peligroso mundo del sexo con desconocidos, donde el riesgo de contraer y transmitir el sida es mucho mayor.



Como un homosexual no sabe exactamente cómo reaccionará la gente ante su confesión, decidirse a dar el paso es difícil. Si todo sale bien, se sentirá como si le quitaran una carga enorme de encima, pues ya no tendrá que llevar esa doble vida. Por otra parte, si pierde el contacto con ciertos familiares y amigos, o termina sin trabajo, probablemente piense que el precio de revelar su verdadera identidad ha sido demasiado alto.

Salir del clóset cuando se está casado y se tienen hijos

El hombre o la mujer homosexual que se casa con alguien del sexo opuesto y tiene hijos enfrenta una doble carga si decide revelar su identidad sexual: a su sufrimiento se sumará el de su pareja y sus hijos.

Si bien la persona homosexual siente el dolor de perder a su esposa y sus hijos, casi seguro se recuperará y encontrará un lugar dentro de la comunidad *gay*. Sin embargo, para la pareja que quedó atrás, el proceso de adaptación puede ser más difícil que la muerte de un esposo. Hay que tener en cuenta que esta persona no solo ha perdido a su cónyuge, sino que, además, su autoestima sexual ha sido profundamente herida. La persona a quien amaba y quien creyó que la encontraba sexualmente atractiva, tal vez jamás sintió nada por ella. Ese pensamiento resulta aplastante. (Sin embargo, algunas mujeres se sienten más aliviadas cuando saben que la ruptura no tuvo nada que ver con ellas.) Existen grupos de apoyo que pueden ayudar a estas personas a sentirse mejor consigo mismas y a aceptar la realidad de que su esposo o esposa es homosexual. No obstante, muchos cónyuges abandonados tienen que enfrentar esta pérdida solos.



Las consecuencias negativas no se deben a que la decisión de los homosexuales de salir del clóset sea errada. Según mi punto de vista, el error radica en haber contraído matrimonio. Al permitir que la sociedad los presione a llevar un estilo de vida que no los acomoda, más tarde o más temprano terminan sufriendo y causando sufrimiento a otros.

Cuando otros descubren la verdad

Dentro de la comunidad *gay* hay quienes consideran que todos los homosexuales deben revelar su orientación sexual. Y, en ocasiones, se apoyan en esta convicción para revelar públicamente la homosexualidad de un individuo, sin su consentimiento, en un proceso conocido como *outing*.



Estoy totalmente en contra de este comportamiento. He sido testigo del dolor y el sufrimiento que enfrentan los homosexuales cuando libremente deciden mostrarse como son en realidad, y considero que nadie tiene derecho a obligar a otro a pasar por ese proceso.

Encontrar apoyo

No hace mucho, a los niños zurdos los obligaban a escribir con la mano derecha. De un tiempo acá, la sociedad aprendió a aceptar a los zurdos y en determinadas actividades, como los deportes, los zurdos disfrutaban incluso cierta ventaja.

Tengo fe en que algún día podamos decir lo mismo sobre los homosexuales. Las presiones que la sociedad ejerce para que los homosexuales mantengan oculta su sexualidad provocan daños incalculables. Y la culpa de esto no la tienen los homosexuales, sino todos nosotros, por tratar de forzarlos a adoptar una identidad sexual falsa.

Aunque todo el mundo fija la atención en la crisis del sida entre los homosexuales, y sin lugar a dudas la enfermedad ha tenido efectos devastadores en este grupo, los homosexuales han desarrollado formas de ayudarse mutuamente para que sus vidas sean más plenas. Se han organizado políticamente, con grupos como el National Gay and Lesbian Task Force, de manera que en las principales ciudades donde hay grandes comunidades *gay*, han logrado acceso a la mayoría de los derechos civiles que disfrutaban los heterosexuales.

Todos estos cambios han permitido que, después del incidente en Stonewall, la vida sea más grata para los homosexuales (vea la sección “Salir del clóset”, en este mismo capítulo). Pero aún hay gente que permanece en la ignorancia y discrimina a otros por su orientación sexual.

Prácticas Sexuales Entre Hombres Gay

Los hombres *gay* practican una amplia variedad de actividades sexuales, muchas idénticas a las de las parejas heterosexuales. Por otra parte, en una relación homosexual, los sentimientos de amor y afecto pueden ser tan fuertes como en cualquier relación heterosexual.

Teniendo en cuenta cuán dramático ha sido el efecto del sida en la comunidad homosexual, voy a mencionar las prácticas sexuales *gay* empezando por las más seguras, puesto que la seguridad es motivo de preocupación tanto para homosexuales como para heterosexuales. Especialmente me gustaría que los

homosexuales jóvenes varones recibieran este mensaje. Si bien la población *gay* de más edad, testigo del sufrimiento y la muerte de mucho de sus integrantes, ha adoptado prácticas sexuales más seguras, las estadísticas indican que los jóvenes homosexuales, particularmente los varones, siguen jugando con fuego. Solo espero que, antes de que sea demasiado tarde, comiencen a adoptar prácticas sexuales más seguras.

- ✓ En el extremo más seguro del espectro de posibilidades se encuentra el *voyerismo* (observar a otros mientras tienen relaciones sexuales). Esta actividad se asemeja a la práctica heterosexual de visitar clubes *topless*. Sin embargo, debido al ambiente de los bares y los baños turcos para *gays*, es más probable que entre los homosexuales el voyerismo esté acompañado de la masturbación.
- ✓ La masturbación en grupo es otra práctica común entre ciertos grupos de homosexuales. La persona se masturba a sí misma, en presencia de otros, o bien todos se reúnen en un círculo y uno masturba al de al lado, quien a su vez masturba a su vecino de rueda, y así sucesivamente. Teniendo en cuenta los peligros del sida, en la mayoría de las ciudades importantes existen los llamados clubes J/O (las letras J/O se refieren a los términos "*jerk off*" o "*jack off*", que en la jerga vulgar significan "masturbación"). En estos clubes los hombres homosexuales se pueden masturbar juntos, pero, por lo general, tienen reglas estrictas que prohíben otras formas más riesgosas de actividad sexual.
- ✓ El término *frottage* describe la práctica de frotarse los cuerpos entre sí hasta que los dos hombres alcanzan el clímax. El *frottage* se considera como una actividad sexual segura.
- ✓ La felación, o el sexo oral practicado a un hombre, es la forma de sexo más común entre dos hombres.

Como el riesgo de transmisión de enfermedades sexuales es mayor si una persona eyacula en la boca de otra, esto, por lo general, se evita. Sin embargo, teniendo en cuenta la presencia del fluido de Cowper, el sexo oral no está exento de peligros, a menos que se use un condón. El riesgo es escaso cuando se besan otras partes del cuerpo. No obstante, a través de los besos en el ano o de la práctica conocida como bordear (pasar la lengua alrededor del ano), se pueden contraer muchas enfermedades venéreas.

- ✓ La práctica sexual más peligrosa entre los homosexuales es la penetración anal; es decir, cuando un hombre introduce el pene en el ano de su pareja para llegar al orgasmo. La persona que recibe la penetración (la de abajo) también disfruta, pues siente placer debido a la estimulación de la próstata y del recto. El sexo anal es el más riesgoso de todos en lo que respecta a la transmisión de enfermedades sexuales, por la posibilidad de que el semen contenga un virus. Y, como el recubrimiento rectal a menudo se rasga o se lastima durante esta práctica, los virus entran fácilmente en el torrente sanguíneo.



Cuando se practica el sexo anal es indispensable usar un condón. Sin embargo, debido a lo intenso de esta actividad física, hay más probabilidades de que el condón se rompa durante el sexo anal que durante el sexo vaginal. Por lo tanto, incluso con la protección del condón, el sexo anal es una actividad peligrosa.

Prácticas Sexuales Entre Lesbianas

Buena parte de lo que se considera como sexo lésbico es similar a lo que los heterosexuales llaman juego sexual previo (vea el Capítulo 7), puesto que el coito no es posible entre dos mujeres. Estas actividades incluyen tocar, besar, lamer y chupar el cuerpo entero de la pareja.

- ✓ Los senos, zona sumamente erógena en las mujeres, usualmente son parte clave de la actividad sexual entre lesbianas, que incluye frotarse los senos entre sí y jugar con los pezones.
- ✓ Frotar ambos cuerpos es otra actividad sexual preferida. Cuando una mujer se acuesta sobre otra y ambas se presionan y se frotan los genitales, a eso se le llama *tribadismo*. Entre otras razones, las mujeres lesbianas utilizan esta técnica porque las manos y las bocas quedan libres para estimular otras partes de sus cuerpos.
- ✓ Como la parte más sensible de la mujer, que le permite llegar al orgasmo, el clítoris desempeña un papel fundamental en la actividad sexual lésbica. A la mayoría de las mujeres lesbianas les gusta tocarse y frotarse el clítoris, así como toda la zona genital, con los dedos y, a veces, con vibradores.
- ✓ El sexo oral también es común. El uso de la posición conocida como 69 (vea el Capítulo 13), en la que ambas pueden proporcionarse sexo oral a la misma vez, es frecuente entre algunas mujeres lesbianas. Sin embargo, otras la evitan porque consideran que esta actividad simultánea las distrae; de manera que prefieren turnarse.
- ✓ La penetración de la vagina con el dedo o con la lengua es común, al igual que la inserción de objetos. Algunas mujeres lesbianas utilizan consoladores para simular las sensaciones que ofrece el acto sexual con un hombre. Pero, como muchos consoladores tienen forma de pene, hay cierta controversia entre la comunidad lesbiana sobre el uso de estos dispositivos. Muchas los rechazan porque tienen forma fálica y eso entra en conflicto con las creencias políticas de algunas lesbianas. (En el Capítulo 14 hablo sobre los consoladores.)
- ✓ Entre otras prácticas sexuales lésbicas están la estimulación del ano ya sea a través de lo que se conoce como bordear (pasar la lengua alrededor del ano) o de la penetración con un dedo o un consolador.

Aunque la incidencia de casos de transmisión de sida entre las mujeres lesbianas es muy baja, no es imposible que esto ocurra. (La mayoría de las mujeres contraen el sida con parejas heterosexuales, o como resultado de usar las agujas de una persona enferma.) Y, además del sida, las mujeres lesbianas pueden contraer otras enfermedades venéreas, por eso es importante que realicen prácticas sexuales más seguras.

A pesar de que el orgasmo es, sin lugar a duda, uno de los objetivos del sexo lésbico, muchos integrantes de la comunidad lesbiana consideran que cualquier tipo de juego sexual está permitido y que la meta es el placer, independientemente de si se llega al orgasmo o no. Sin embargo, algunos estudios indican que la frecuencia de orgasmos entre las mujeres lesbianas que tienen pareja es mayor que en las mujeres heterosexuales. Los investigadores han especulado que las mujeres lesbianas tienden a excitarse unas a las otras con menos prisa y a comunicarse mejor durante el acto sexual, diciéndose más claramente lo que les gusta.

Las relaciones entre mujeres lesbianas tienden a ser más estables que las relaciones entre hombres homosexuales, tanto desde el punto de vista emocional como físico. Algunas mujeres lesbianas parecen estar más interesadas en la intimidad y ser menos exigentes en materia de sexo.

El Matrimonio Entre Personas del Mismo Sexo

Si bien nuestra sociedad condena a los homosexuales por ser promiscuos, también pone obstáculos para los homosexuales que desean formalizar sus relaciones. Muchas personas quieren restringir el concepto del matrimonio a la unión de un hombre y una mujer. (En el Capítulo 23 encontrará más información sobre el matrimonio entre homosexuales.) Pero, como deseo que todos los seres humanos disfruten una vida saludable, creo que debemos alentar a todas las personas, entre ellas a los homosexuales, a establecer relaciones duraderas.

Capítulo 17

Vencer los Retos del Sexo en la Edad Madura

En Este Capítulo

- Identificar los cambios en la mujer
 - Reconocer las diferencias en el hombre
 - Encontrar el lado positivo del sexo en la edad dorada
-

Algunos dirán que la frase “el sexo en la edad dorada” tiene el propósito de darle un giro positivo a un asunto básicamente negativo. Otros quizás piensen que la frase es contradictoria, pues creen que con el primer cheque del Seguro Social llega el fin de la vida sexual.

Tengo que ser honesta con usted y reconocer que, con el paso de los años, es común experimentar algunos cambios negativos con respecto al sexo. Después de todo, si muchos otros atributos físicos comienzan a debilitarse, ¿por qué esperar que el aparato sexual funcione como si fuera nuevo? Y, de hecho, no funciona como nuevo. Pero no todos los factores relacionados con el envejecimiento y el sexo son negativos. Además, debo aclarar algo: usted puede tener relaciones sexuales hasta bien entrados los noventa.

En este capítulo abordo los altibajos del sexo y el proceso de envejecimiento: la menopausia, las erecciones blandas, la impotencia y el goce de mayor libertad para hacer el amor cuando se le antoje.

Cambios en la Mujer: Enfrentarse a la Menopausia

La menopausia es inevitable en las mujeres, aunque cada una pasa por este proceso a una edad diferente y con síntomas de distinta intensidad (vea el

Capítulo 3). El resultado final, sin embargo, es el mismo para todas. Durante la menopausia, las mujeres experimentan los siguientes cambios:

- ✓ La menstruación desaparece.
- ✓ La mujer ya no puede quedar embarazada.
- ✓ Se reduce drásticamente la producción de estrógeno y progesterona, que son hormonas sexuales.

Estos cambios tienen varios efectos físicos en el funcionamiento sexual, entre ellos la resequedad vaginal.

La desventaja de la menopausia: la resequedad vaginal

La resequedad vaginal se presenta porque el cuerpo de la mujer produce menos estrógenos, la hormona que provoca la lubricación de la vagina. Cuando la lubricación disminuye o desaparece por completo, la vagina se vuelve más seca y menos flexible. Como resultado, el acto sexual puede resultar doloroso. Esto no suena nada bien, ¿verdad? Sentir dolor durante el coito podría ponerle fin a su vida sexual. Sin embargo, existe una solución simple y muy efectiva: usar un lubricante.

Lubricantes

La vagina produce lubricantes para que el coito no duela. Cuando la mujer no segrega suficiente lubricación —a cualquier edad— puede aplicarse un lubricante artificial que le permitirá realizar el coito sin que la vagina se irrite. La ventaja de estos lubricantes es que se pueden aplicar en cantidades mayores que las que el organismo produce.



Hay lubricantes que tienen sabores y que hasta se calientan para intensificar la experiencia sexual. Si piensa que aplicarse un lubricante implica interrumpir el acto sexual, le digo que, si se lo propone, el proceso puede convertirse en una actividad muy erótica.



Al sustituir la lubricación natural por lubricantes artificiales, usted puede conservar su funcionamiento sexual normal. El clítoris de una mujer mayor aún es sensible. La mujer todavía puede disfrutar de orgasmos y tener relaciones sexuales sin incomodidades.

Terapia de reemplazo hormonal

La resequedad vaginal se puede aliviar reemplazando las hormonas que contribuyen a la lubricación de la vagina, mediante lo que se conoce como un *tratamiento de reemplazo hormonal*. Como no soy médico, no puedo darle consejos sobre los tratamientos de reemplazo hormonal en general, especialmente porque, en este campo, los hallazgos de la comunidad médica parecen cambiar con demasiada frecuencia y me sería imposible mantenerlo actualizado a través de las páginas de este libro. Pero en cuanto al uso de los tratamientos de reemplazo hormonal para aliviar la resequedad vaginal, puedo decirle que los riesgos de usar una dosis muy pequeña de un medicamento como el Vagifem (estradiol), una píldora que se inserta en la vagina, son mínimos. Al mantener la lubricación natural, la mujer no necesita otro lubricante y su propio cuerpo es el que le indica a su pareja (y a ella misma) que está excitada sexualmente. Por lo tanto, le aconsejo que converse con su ginecólogo sobre uno de estos productos y sobre los tratamientos de reemplazo hormonal en general.

Las ventajas de la menopausia: sin menstruación ni embarazo

Algunas mujeres a las que no les gusta tener relaciones sexuales durante la menstruación o que no quieren correr el riesgo de quedar embarazadas, reciben el inicio de la menopausia con los brazos abiertos. He aquí el porqué:

- ✓ **Las mujeres postmenopáusicas ya no tienen la menstruación.** Aunque no es peligroso tener relaciones sexuales durante la menstruación, la mayoría de las parejas evitan “hacerlo” en esos días, particularmente si la mujer tiene dolor de ovarios o de cabeza. Pero cuando la menstruación desaparece para siempre, ya no hay días buenos y días malos; en su lugar, todos los días del mes son magníficos para el sexo.
- ✓ **Las mujeres postmenopáusicas no salen embarazadas.** A muchas mujeres, incluso si usan uno o más métodos anticonceptivos, la preocupación de quedar embarazadas les impide disfrutar el sexo a plenitud. Tal vez no se dan cuenta de esto mientras son jóvenes, pero, cuando el riesgo desaparece, de buenas a primeras ellas florecen sexualmente. De todos modos, recuerde: la mujer no debe considerarse a sí misma menopáusica hasta que hayan transcurrido 12 meses de su última menstruación. Si durante ese período tiene relaciones sexuales sin protegerse, puede salir embarazada.

Si desea ahondar en el tema de la menopausia, lea *Menopause For Dummies*, escrito por Marcia Jones, PhD y Theresa Eichenwald, MD (Wiley).

Cambios en los Hombres

Todas las mujeres pasan por la menopausia, pero, aunque los hombres también experimentan algunos cambios, los resultados no siempre son iguales. Algunos apenas presentan una disminución de la potencia sexual, y a eso me referiré en breve; mientras que otros se vuelven impotentes. Obviamente, la impotencia es un problema serio, pero no tiene que significar el fin de la vida sexual.

El espíritu quiere, pero el pene no puede

Voy a comenzar hablando sobre los primeros síntomas del envejecimiento masculino, al menos en cuanto al sexo se refiere. Los hombres jóvenes tienen erecciones con solo pensar en algo que los excita, lo que se conoce como *erecciones psicogénica* (vea el Capítulo 20). En esa etapa de la vida, ven una fotografía erótica o piensan en la última vez que tuvieron relaciones sexuales y, *voilà*: el pene se pone duro y erecto.

Con el paso de los años, llega el momento en que el hombre ya no tiene erecciones psicogénicas cuando piensa en algo relacionado con sexo. Pero este cambio no ocurre de la noche a la mañana. Tal vez siga teniendo erecciones psicogénicas durante un tiempo, aunque se repetirán cada vez menos, y necesitará más y más estimulación para que se produzcan. Luego, en algún punto, desaparecen para siempre.

¿Esto significa el fin de su vida sexual? ¡Por supuesto que no! (A no ser, claro está, que no se dé cuenta de lo que ha ocurrido.) En las siguientes secciones ofrezco alternativas para lograr la erección y llevar una vida sexual saludable durante muchos años.

Responder a las caricias femeninas

Si el hombre no puede lograr erecciones psicogénicas, su pareja puede proporcionarle suficiente estimulación con las manos, hasta que se encuentre listo para pasar al coito.

Algunos hombres saben que todavía consiguen tener erecciones porque se masturban para aliviar sus frustraciones sexuales, pero se niegan a tocarse delante de su mujer. Cuentan con información muy útil, pero no quieren revelarla.

Le recomiendo que hable claro con su pareja. Reconozco que enfrentará un período difícil y embarazoso, pero ¿preferiría no volver a tener relaciones sexuales? Como el pene dejará de ser un indicador fiable de su deseo sexual, usted tendrá que buscar una nueva forma de comunicarle a su pareja que desea hacer el amor. La señal puede ser susurrarle cierta frase al oído o ponerse unos calzones sexy. Por cierto, ¡asegúrese de que su pareja conozca la señal!



La ausencia de erección no significa que usted no desea hacer el amor. Si le comunica a su pareja que quiere hacerlo, y resulta que ella también, entonces su mujer podrá ayudarlo a lograr la erección con las manos o, incluso, con la boca.

El sexo oral: una solución efectiva

A medida que el hombre envejece, es posible que cada vez necesite más estímulo para lograr la erección. Para algunos, el sexo oral resulta más eficaz que las manos. Si su esposa siempre se ha mostrado dispuesta a practicarle el sexo oral o felación (vea el Capítulo 13), usted no tiene problemas. Pero si nunca lo ha hecho, podrían presentarse dificultades. Tal vez a ella le disguste la idea, y si usted la presiona a realizar el sexo oral, le costará más trabajo hacerlo por primera vez.

Recibo muchas cartas de viudas que se ven en estas circunstancias. Tal vez la vida sexual con su esposo fue decayendo lentamente con el paso de los años y ambos se acostumbraron a eso. Entonces el marido muere y ella conoce a un caballero que, además de gustarle su compañía, quiere tener relaciones sexuales. El problema es que a este hombre le cuesta trabajo lograr la erección y le pide que le practique el sexo oral. La mujer se encuentra frente a un verdadero dilema. No quiere perderlo porque sabe que, a su edad, es difícil encontrar pareja. Y, como también sabe que hay muchas otras viudas dispuestas a hacer cualquier cosa que les pidieran con tal de tener a un hombre a su lado, cree que no tiene muchas opciones. Por lo tanto, me escribe y me pregunta qué hacer.



Esta es una pregunta difícil de responder. Por una parte, creo que nadie debe actuar bajo presión. Pero la alternativa de perder al hombre y quedarse sola, tampoco es muy halagüeña. Por lo general, recomiendo que pruebe realizar el sexo oral (vea el Capítulo 13). Tal vez no le parezca tan terrible después de que se acostumbre y hasta quizás termine gustándole. No se sorprenda si eso sucede, porque he conocido casos similares. O tal vez la felación le parezca algo aborrecible y no le quede más remedio que dejar a ese hombre. Pero vale la pena probar.

La impotencia: no la pase por alto, busque una solución

La impotencia, igual que la incapacidad de tener erecciones psicogénicas va presentándose lentamente. El hombre descubre primero que sus erecciones se vuelven cada vez más suaves y duran menos, hasta que llega el momento en que ya no puede tener una erección. La impotencia es el segundo tipo más común de disfunción eréctil, tema que abordo en el Capítulo 20.

Hasta que aparecieron las campañas publicitarias de medicamentos para tratar la disfunción eréctil, muchos hombres sentían vergüenza de hablar sobre este tema con sus médicos. Simplemente daban su vida sexual por terminada. Pero desde que existen medicamentos para tratar la disfunción eréctil, como Viagra (sildenafil), esa actitud ha cambiado radicalmente. (En el Capítulo 20 encontrará más detalles sobre los medicamentos para la disfunción eréctil.) Pero, aunque Viagra y otras pastillas similares pueden resolver el problema, la comunicación con la pareja sigue siendo muy importante.



Si usted presenta impotencia, es importante que consulte a un doctor, sobre todo si está tomando algún medicamento. Tenga en cuenta que cada medicamento tiene sus propios efectos secundarios. Si le comenta al médico lo que le está ocurriendo, tal vez le cambie la medicina, y el problema desaparezca por completo. La impotencia también puede ser una señal temprana de trastornos circulatorios; por lo tanto, consultar al médico podría ser la clave para evitar problemas de salud mucho más serios.

Los medicamentos para la disfunción eréctil no funcionan en todos los casos. Hay hombres que no pueden usarlos porque toman ciertas medicinas para el corazón. Mientras en algunos casos el problema es tan serio que ninguno de estos medicamentos sirven de ayuda. Pero el hecho de que un hombre ya no pueda tener erecciones no significa que jamás volverá a tener relaciones sexuales. Los medicamentos no son la única solución para la impotencia: existen varios dispositivos implantables que le permiten al hombre tener erecciones cada vez que lo desee. En el Capítulo 20 encontrará más información sobre los diferentes tratamientos para la impotencia.

Una de las ventajas de envejecer: el fin de la eyaculación prematura



Muchos hombres que sufren de *eyaculación prematura* (imposibilidad de controlar la eyaculación) durante la juventud, se dan cuenta de que, con los años, el problema desaparece. Si sus esposas verdaderamente disfrutan hacer el amor, esto puede significar el inicio de una nueva fase de sus vidas sexuales. (En el Capítulo 20 puede encontrar más detalles sobre la eyaculación prematura.)

Las Ventajas Psicológicas

Los efectos del envejecimiento van más allá de los cambios físicos que experimentan los integrantes de la pareja. La actitud de ambos con respecto al sexo también puede cambiar positivamente.

En los primeros tiempos del matrimonio, la pareja siempre encuentra tiempo para las relaciones sexuales. Cuando pasan unos años y, sobre todo, cuando llegan los hijos, se hace más difícil hallar un momento para el sexo. Y, como hoy en día tanto el hombre como la mujer forman parte de la fuerza laboral, el tiempo no es lo único que escasea, sino también la energía.

En la llamada “edad dorada”, súbitamente se disfruta de más tiempo libre. Los niños ya se han ido de la casa (eso espero), y aunque uno de los dos integrantes de la pareja no esté completamente jubilado, probablemente ninguno de los dos trabaja a tiempo completo. Estos cambios le permiten a la pareja hacer el amor a distintas horas del día, en diferentes lugares, no solo en la alcoba, de noche, y con la puerta cerrada.



Añadirle variedad a la vida sexual no es la única razón para hacer el amor a primera hora. La hormona sexual masculina, la testosterona, alcanza su nivel más elevado en la mañana. Por lo tanto, si el hombre tiene problemas de impotencia, hay menos probabilidades de que esta se presente a esa hora del día. Además, después del descanso nocturno, la energía está al máximo.



Al igual que en cualquier otra etapa de su relación, cuanto más esfuerzo dedique a enriquecer su vida sexual durante la edad dorada, más provecho sacará de la experiencia.

Capítulo 18

Disfrutar del Sexo a Pesar de las Enfermedades o Discapacidades

En Este Capítulo

- Las relaciones sexuales y las personas con discapacidades físicas
- El sexo después de un infarto
- El sexo y la diabetes
- El sexo en las personas con discapacidades
- Las relaciones sexuales y las personas que viven en instituciones de salud

El primer paciente que atendí como terapeuta sexual fue un hombre que estaba en una silla de ruedas. El doctor Asa Ruskin, uno de mis amigos más queridos, quien por cierto falleció, era el director del departamento de medicina rehabilitativa de un hospital neoyorquino y le pidió a este joven que viniera a verme. Aunque apenas me iniciaba en este campo, pude ayudarlo y, desde entonces, siempre he tenido un lugar especial en mi corazón para las personas con discapacidades.

Algún tiempo después, impartí un curso sobre sexualidad humana en el Brooklyn College, dirigido a alumnos con discapacidades. Esta fue otra experiencia increíble. Los estudiantes eran excelentes y me enseñaron muchas cosas. Como resultado, juré que jamás daría otra clase como aquella. Las lecciones que estos alumnos podían ofrecer eran tan importantes y tan inspiradoras que, en lugar de mantenerlos separados, consideré que debían compartir con otros estudiantes las clases regulares sobre sexualidad humana.

Estoy firmemente convencida de que las personas con discapacidades deben disfrutar del sexo hasta donde lo permitan sus facultades. Lamentablemente, no siempre se les da la posibilidad de hacerlo, y la sociedad donde viven tiene tanta culpa de esto como sus propias limitaciones. En este capítulo me refiero a las principales enfermedades que afectan el desempeño sexual de un individuo. En el Capítulo 2 hablo sobre los trastornos ocasionados por enfermedades de los testículos o la próstata, y en el Capítulo 21 abordo las consecuencias de la mastectomía y la histerectomía.

Todos Somos Seres Sexuales

En nuestra sociedad, la sexualidad por lo general no es algo de lo que se deba alardear. Admiramos la belleza de un ave de vivos colores —a pesar de que el único propósito de tanto colorido es atraer una pareja sexual—, pero nuestra ética puritana nos lleva a mirar con malos ojos a quienes muestran con orgullo su sexualidad.



Respeto que cada uno de nosotros tiene derecho a considerar las relaciones sexuales como algo que solo se debe hacer en privado, pero estoy en desacuerdo con quienes llegan al punto de afirmar que todo lo relacionado con el sexo es sucio y horrible. Si tenemos en cuenta que todos sentimos deseos sexuales y que no estaríamos aquí si no fuese por el sexo, las personas que piensan de esa manera tienen una actitud totalmente equivocada.

La situación es particularmente triste cuando esa actitud de esconder la cabeza como un avestruz la extendemos a las personas con incapacidades. En nuestra sociedad hay quienes preferirían no tener que ver a quienes no están en buena forma física. Se sentirían más a gusto si las personas discapacitadas vivieran en una institución o, al menos, tuvieran la “decencia” de quedarse dentro de sus casas. Son muchos los que consideran a los discapacitados como subhumanos y tratan de tener el menor contacto posible con ellos. Se nos olvida que son seres humanos como cualquier otro y que, en el momento más inesperado, cualquiera puede verse en esa misma situación.

Y cuando a esa postura con respecto al sexo le sumamos esa actitud hacia las personas con discapacidades, no es de sorprender que muy poca gente se sienta a gusto con la idea de que un individuo incapacitado lleve una vida sexual activa.

Esto es ridículo, por supuesto. Pero, si tomamos en cuenta que esas actitudes son inculcadas por la familia y los compañeros, la verdad es que no hay nadie ciento por ciento culpable. Todos compartimos la culpa, pero, si queremos, podemos modificar esa actitud.

Si bien la mayoría de los consejos que encontrará en este capítulo son para personas con discapacidades, estas páginas también tienen un mensaje para quienes disfrutan la bendición de contar con todas sus facultades físicas y mentales. Espero que los lectores aprendan que no solo está bien que las personas discapacitadas tengan deseos sexuales y practiquen el sexo, sino que sería antinatural que no fuera así.

El Sexo y las Discapacidades Físicas

Decir que es posible y deseable que las personas con discapacidades físicas tengan una vida sexual muy placentera no implica que sea fácil lograrlo.

Tal vez lo más difícil para estas personas es encontrar pareja. Y, por otra parte, hay quienes pierden a sus parejas cuando quedan discapacitados. Nadie puede decir a ciencia cierta qué es peor: perder a la persona amada o no encontrar pareja; ambas circunstancias son sumamente difíciles. Si la persona discapacitada sufre el abandono de su pareja, a la pérdida física se suma la emocional, y esa combinación resulta tremendamente dolorosa.

Encontrar pareja

La persistencia y una mentalidad abierta son esenciales para que una persona discapacitada logre encontrar pareja. Hay que aprender a tener fe en que algunas personas eligen a su media naranja basándose en lo que son y no en sus atributos externos o cuánto dinero tienen. Son individuos que no reparan en los problemas físicos porque se enamoran de los demás por las cualidades que les descubren como seres humanos.

Para que una de esas personas descubra su ser interior, usted debe permitir que su verdadera personalidad salga a la luz. Y reconozco que no es nada fácil. Es común que las personas con discapacidades se sientan avergonzadas o escondan sus debilidades detrás de la ira. Si bien esas dos reacciones no solo son comunes, sino también comprensibles, es importante que usted permita que los demás conozcan su ser interior, esa persona alegre, sensible y sensual que habita en usted. Entonces, con un poco de buena suerte y optimismo, hallará su pareja.

En ocasiones la pareja que encuentra la persona discapacitada también tiene algún tipo de discapacidad, o tal vez la misma. Pero si usted actúa de forma desagradable, y su comportamiento hace especialmente difícil que los demás le tomen afecto, en realidad no importa si la persona que conoce tiene una discapacidad o no. Hay mucha gente maravillosa que no reparan en las discapacidades para abrir el corazón, pero de ahí a que estén dispuestas a pasar su vida con un gruñón empedernido y egocéntrico, hay una gran diferencia.



La mayoría de los discapacitados enfrentan incontables dificultades para acometer las tareas cotidianas más simples. Por eso estoy convencida de que usted posee una fortaleza y una valentía increíbles. También sé que es fácil claudicar cuando las metas son a largo plazo —como encontrar pareja—, pues hasta salir a la calle implica esfuerzo. Pero no puede darse por vencido. Tiene que perseverar, porque hallar a alguien con quien compartir la vida es una meta por la que vale la pena luchar.



Una de las ventajas de mostrar su lado afable es que, si no encontrara con quién establecer una relación amorosa y sexual, al menos hará nuevos amigos. La gente no puede resistirse a la seducción de una personalidad alegre y positiva. Si usted sonríe, si es agradable, si hace una broma, si saluda

con afecto, los demás responderán positivamente. Por otra parte, si anda cara de amargado, habla entre dientes y se queja constantemente, la gente se alejará de usted.

Quizás usted está pensando: “Pero ya tengo bastante con mi incapacidad. ¿Por qué también voy a esforzarme por acercarme a los demás? Y ¿por qué tengo que ser el primero en sonreír?”



Pues bien: ese es exactamente el mismo consejo que le doy a cualquier persona que quiera encontrar pareja, tenga o no tenga incapacidades. La actitud desempeña un papel importante a la hora de atraer a los demás, y que usted tenga una buena justificación para sentirse pésimamente mal no cambia algo que es una realidad: los sentimientos negativos espantan a la gente. Por lo tanto, si quiere atraer a alguien, tiene que utilizar sus encantos.

Ser pareja de una persona con discapacidades

Es imposible comparar un dolor con otro; por lo tanto, nunca compararé el sufrimiento que siente alguien que queda discapacitado, con el de su pareja. Pero es justo reconocer el dolor de esa persona. De buenas a primeras, un matrimonio que disfrutaba muchas cosas juntos, como esquiar, jugar tenis y hacer el amor en la mesa del comedor, se convierte en una relación plagada de obstáculos. Por supuesto, esa otra persona conserva la salud, pero sus esperanzas, sueños, aspiraciones y fantasías se frustran tanto como las de su pareja.

En un acto triste, pero a menudo comprensible, muchas de estas personas deciden abandonar el matrimonio, pues se niegan a aceptar las limitaciones que implica vivir con alguien discapacitado. Por supuesto, el mundo sería un lugar maravilloso si todos pudiéramos asumir actitudes heroicas, pero no es así. No debemos condenar a esas personas porque no sabemos con certeza cómo actuaríamos de estar en su lugar.

Mantener la relación viva

Hay parejas que se comprometen a estar juntas y buscar soluciones a las dificultades, a pesar de todo. Pero no siempre es posible cumplir tal promesa. A veces la relación termina porque a la persona saludable ya no le alcanzan las fuerzas para seguir cuidando del discapacitado y ocuparse también de su propia vida. En otros casos, los lazos se rompen porque la persona enferma exige demasiado, sin consideración alguna.

Un hombre admirable

En uno de mis programas de televisión entrevisté a un hombre cuadripléjico que no tuvo reparos en conversar sobre la fantástica vida sexual que tenía con su esposa. Sabía aprovechar al máximo lo que Dios le había dejado intacto y llevaba un matrimonio feliz.

Mi entrevistado es un verdadero motivo de inspiración y, por suerte, no constituye un ejemplo aislado. Hay muchas personas con discapacidades físicas que disfrutan del sexo.

El Regreso, una película de 1978 (está en DVD) que cuenta la historia de un soldado que regresa de Vietnam en silla de ruedas, brinda un ejemplo conmovedor de cuán sexual y *sexy* puede ser la relación entre un hombre discapacitado y una mujer saludable. Las discapacidades no tienen por qué ponerle fin a la vida sexual de una pareja, aunque, sin duda, exigen que ambos pongan más empeño para que la llama siga ardiendo con fuerza.



No importa cuán difícil sea vivir con una discapacidad física, la persona que la padece debe estar dispuesta a ayudar a su pareja. Y, aunque haya perdido ciertas facultades, tiene que poner todo su empeño en usar aquellas que le quedan.

Como este es un libro sobre sexo, quiero referirme específicamente a ese tema. Si un hombre sufre un accidente que lo deja impotente, su esposa no tiene por qué pasar el resto de su vida sin disfrutar el placer del sexo. Si el marido puede mover los dedos, usar la lengua o sostener un vibrador, tiene la obligación de proporcionarle placer sexual a su mujer. Y si, por el contrario, deja abandonada a la mujer desde el punto de vista sexual, pero le pide ayuda en muchas otras cosas, es probable que ella no pueda soportar tan pesada carga. Lo mismo ocurre en el caso de que la mujer sufra una incapacidad y se niegue a complacer sexualmente al marido.

Si a mi consulta llegara el esposo o la esposa de una persona discapacitada que no quiere participar en ningún tipo de actividad sexual, no en todos los casos aconsejaría que se quede junto a su pareja. Aunque me cueste trabajo decirlo, puede que le recomiende que también piense en su bienestar propio.

Por otra parte, es importante recordar que, además del sexo, hay otros lazos que mantienen unidas a las parejas. Díglele a su compañero cuánto lo ama; agrádzcale a ella todos los esfuerzos adicionales que hace por usted. . . . En resumen: si quieren salvar el matrimonio, los dos deben alimentar cada aspecto de su relación como pareja.



Si usted y su pareja sufren una discapacidad, le pido encarecidamente que hable con su médico sobre el tema del sexo. En estos tiempos existen recursos médicos que pueden servirle de ayuda. Los hombres que no logran la erección tienen a su alcance opciones como Viagra (sildenafil), implantes o inyecciones

de Caverject (alprostadil) (vea el Capítulo 20). En el caso de las lesiones de la médula espinal, es posible que el hombre no sienta el orgasmo, pero tal vez tenga erecciones, eyacule y disfrute la experiencia. Si su médico no puede proporcionarle información sobre este tema, existen instituciones que ayudan a los hombres discapacitados a mejorar o recuperar su funcionamiento sexual; así que trate de comunicarse con la que le quede más cerca.

También le recomiendo que, de ser posible, consulte a un terapeuta sexual o a un consejero matrimonial que tenga experiencia con pacientes incapacitados (vea el Apéndice A). Puede que tanto usted como su pareja tengan preocupaciones y temores que afecten su vida sexual más que la discapacidad misma. Ambos tienen que conversar sobre estos problemas para encontrar una solución, aunque es raro que una pareja logre hacerlo sin ayuda de un profesional. Lo mismo es válido para otras tensiones que no tienen que ver con el sexo y que pueden destruir su relación. Estas pruebas nunca son fáciles; por lo tanto, no se sienta avergonzado y pídale ayuda a un profesional.

El Sexo Después de un Infarto Cardíaco

Cuando escuchamos el término “discapacitado”, por lo general pensamos en alguien cuyo padecimiento salta a la vista, como es el caso de una persona en silla de ruedas, que necesita apoyarse en un bastón o que se comunica por señas. Sin embargo, no todas las enfermedades son así de obvias, y uno de los problemas más comunes que afectan la función sexual es el infarto cardíaco.

Superar los temores

Tal vez ha escuchado rumores de hombres famosos que murieron de un infarto cardíaco mientras hacían el amor. No está en mis manos confirmarle la veracidad de esas historias, pero lo que sí puedo decirle es que la mayoría de las personas que sufren un infarto, están operadas del corazón o padecen de angina de pecho, enfrentan problemas relacionados con el sexo. No, no se trata de que no quieran tener relaciones sexuales, sino de que temen hacerlo. Les preocupa que, como resultado del acto sexual o de llegar al orgasmo, se les presente otro infarto, y que esta vez sea mortal.

En verdad, este no es un temor totalmente infundado. Sin embargo, según investigaciones, el incremento del riesgo es realmente mínimo. En el caso de las personas saludables, el riesgo de sufrir un infarto cardíaco después del coito es aproximadamente de dos en un millón. En los individuos que padecen del corazón, esa cifra asciende a 20 en un millón. Aunque estamos hablando de un número diez veces mayor, el riesgo es en verdad muy pequeño.

Lógicamente, después de un infarto cardiaco, el médico le prohibirá tener relaciones sexuales durante cierto tiempo. Por otra parte, el hecho de que más tarde le dé luz verde para reiniciar su vida sexual no quiere decir que usted se sienta listo para hacerlo. No hace falta mucho para que el hombre pierda la capacidad de lograr una erección; por lo tanto, es obvio que el miedo a sufrir un infarto cardiaco puede provocar impotencia. En la mujer, el problema común es la *anorgasmia* (incapacidad de alcanzar el orgasmo), y si el sexo le va a reportar poco placer, es lógico que se muestre reacia a participar en esas actividades.



El mejor tratamiento para el temor a las relaciones sexuales después de un infarto es que el médico o el cardiólogo le explique que no tiene por qué preocuparse. Este proceso debe comenzar en el hospital, cuando el paciente aún se está recuperando. Como, por lo general, las personas que padecen del corazón se preocupan por el tema del desempeño sexual, que el médico ayude a disipar esos temores cuanto antes, puede acelerar la recuperación. Si prefiere hacerse más pruebas para estar seguro de lo que puede y lo que no puede hacer, le aconsejo que se las haga. Los médicos no deben restarle valor al tema del sexo pues se trata de algo importante, tanto para el paciente como para su pareja.

Por cierto, el paciente tal vez no sea el único afectado por la impotencia o la anorgasmia. Su compañero sexual, que probablemente teme empeorar las condiciones de salud de su media naranja, a veces pasa por circunstancias similares. Por lo tanto, también necesitará escuchar las palabras de reafirmación del médico.



Una de las formas de superar los temores relacionados con el sexo es recurrir a la masturbación como primer paso, y lentamente llegar hasta el acto sexual. También puede masturbar a su pareja, para que no se sienta sexualmente frustrada mientras usted se recupera.

Puede que no todo el problema esté en su mente

El miedo no es el único causante de impotencia. Los trastornos cardiacos generalmente van acompañados de problemas circulatorios. Por consiguiente, como la erección se logra como resultado del flujo de sangre hacia el pene, la impotencia después de un infarto a veces se debe a factores físicos, más que psicológicos.

La angina de pecho, la dificultad para respirar y las palpitaciones son problemas relacionados con las enfermedades cardiacas y, aunque no sean mortales, pueden afectar su vida sexual. A menudo estos síntomas aparecen después del orgasmo, cuando el ritmo cardiaco comienza a disminuir. Ahora bien, si cada vez que usted llega al orgasmo tiene un episodio de angina de

pecho (un dolor agudo en el pecho), esto no lo animará a recuperar su interés por el sexo. También en este caso debe consultar a su médico o cardiólogo y pregúntele lo que quiera, sin pena. Las recomendaciones de su médico probablemente le resulten muy útiles para llevar una vida sexual relativamente normal, y usted tiene derecho a despejar todas sus dudas.

¿Qué puede hacer?

Los siguientes consejos le serán útiles si usted padece del corazón:

- ✓ No tenga relaciones sexuales si se siente agotado o si está bajo mucho estrés. En esas circunstancias el corazón de por sí late más deprisa y el acto sexual lo recargará aún más.
- ✓ Pregúntele a su médico si puede recetarle medicamentos como bloqueadores de los canales de calcio o betabloqueadores. Estas medicinas pueden mermar el efecto que el acto sexual pueda tener en el corazón.
- ✓ Algunas personas que padecen de enfermedades cardíacas deciden unilateralmente tomarse sus medicamentos para el corazón, como Inderal (propranolol) o nitroglicerina, antes de tener relaciones sexuales, pensando que así van a evitar problemas. No lo haga sin antes consultar a su médico. (El propranolol se debe tomar a una hora fija y hacerlo fuera del horario establecido puede resultar riesgoso.) Los hombres que sufren de impotencia deben pensar en la posibilidad de tomar Viagra u otro medicamento para la disfunción eréctil. Pero no deben hacerlo sin consultar con su cardiólogo pues podría tener consecuencias mortales.



Los medicamentos para las enfermedades cardíacas, como los betabloqueadores, antihipertensivos y diuréticos, pueden provocar trastornos del funcionamiento sexual. En algunos casos el médico puede recetar medicamentos alternativos que harán el mismo efecto sin crearle inconvenientes en su desempeño amoroso; así que pídale consejo a su cardiólogo.

Tanto los médicos como los pacientes tienen parte de responsabilidad por la falta de comunicación que existe entre ellos. Algunos cardiólogos tratan superficialmente el tema del sexo, y, por otra parte, muchas veces los pacientes no se atreven a discutir sus vicisitudes sexuales con los cardiólogos. Esto ocurre especialmente entre las personas de edad avanzada, que constituyen la mayoría de los pacientes con padecimientos del corazón. Tal vez creen que, a su edad, el sexo no es importante. Pero sí lo es y, además, puede desempeñar un papel importante en su recuperación. Por lo tanto, no les dé la espalda a los problemas sexuales, trate de resolverlos.



Considero que vale la pena que consulte a un terapeuta sexual que esté acostumbrado a tratar a pacientes que tienen afecciones cardíacas. A un terapeuta sexual no le avergüenza hablar de la sexualidad y, si es necesario, se comunicará con su médico para determinar exactamente qué actividades sexuales puede desempeñar sin correr riesgo. En el Apéndice A ofrezco recomendaciones sobre cómo elegir un terapeuta sexual.

El Sexo y los Diabéticos

La diabetes es una enfermedad en la que el organismo no produce suficiente cantidad de insulina o no la utiliza adecuadamente. La insulina es una hormona necesaria para descomponer el azúcar y los almidones. Este padecimiento viene acompañado de muchos efectos secundarios e, incluso, puede ocasionar la muerte. En la actualidad, el 7 por ciento de la población padece de diabetes y, lamentablemente, esa cifra aumenta diariamente.

Uno de los efectos secundarios de la diabetes en los hombres es la impotencia. El hecho de que tanta gente sepa de esta posibilidad hace que muchos hombres diabéticos sufran innecesariamente de impotencia. En estos casos, la causa no es la diabetes, sino la ansiedad que esto les provoca.

Si usted es diabético y le cuesta trabajo lograr la erección (ya sea porque el pene no se endurece lo suficiente o porque simplemente no ocurre), le recomiendo que consulte a un terapeuta sexual. Y le explico por qué:

- ✓ El terapeuta tal vez pueda ayudarlo a recuperar su funcionamiento normal o parte de este, si la causa no es física.
- ✓ Incluso si la erección no es firme, el hombre puede disfrutar la experiencia sexual y eyacular. Un terapeuta sexual puede ayudarlo a explorar estas posibilidades.
- ✓ Visite al consejero sexual en compañía de su esposa. Tal vez ella necesita confirmar que el problema sexual de usted se debe a la diabetes y no a que ya no la encuentra atractiva o a que tenga una amante.
- ✓ Usted también debe consultar a su médico, pues probablemente existe algún producto que le permita recuperar la potencia sexual. Entre estos el más conocido es Viagra (vea el Capítulo 20, donde encontrará más información sobre los medicamentos para la impotencia). Si por algún motivo no puede tomar Viagra u otro similar, también tiene la opción del implante.

Si usted padece de diabetes y desea obtener más información sobre cómo esta enfermedad afecta a su organismo, lea *Diabetes Para Dummies*, 2ª Edición, escrito por Alan L. Rubin, MD (Wiley).



Medicamentos que pueden afectar su vida sexual

Hay muchos medicamentos que, entre sus efectos secundarios, afectan el desempeño sexual. La siguiente es una lista de fármacos que interfieren en diversas funciones sexuales. ¡Ojo! Estos medicamentos no tienen el mismo efecto en todas las personas, pero, si está tomando uno o más de ellos y ha notado cambios en su desempeño amoroso, comuníquese a su médico. Él puede recetarle un medicamento distinto o, tal vez, una dosis diferente que le permita recuperar su vida íntima. Los medicamentos que llevan más tiempo en el mercado son los que más probabilidades tienen de afectar su desempeño sexual pues, cuando las compañías farmacéuticas los crearon, su objetivo primordial era tratar un determinado síntoma. Solo con el tiempo, cuando estas compañías comienzan a experimentar con las dosis, consiguen eliminar algunos de sus efectos negativos.

Medicamentos que merman el deseo sexual (los nombres entre paréntesis son marcas comerciales):

Antihipertensivos, antidepresivos, hipnóticos, antipsicóticos, medicamentos para las úlceras, pastillas anticonceptivas y medicamentos antiásidicos como Aldomet (metildopa), Antabuse (disulfiram), antihistamínicos, barbitúricos, Catapres (clonidina), estrógenos (utilizados en el tratamiento del cáncer de próstata), Inderal (propranolol), Librium (clorodiazepóxido), Lopressor (metoprolol), Serpasil (reserpina), antidepresivos tricíclicos, Tagamet (cimetidina), Tenorim (atenolol), Thorazine (clorpromazina), Trandate (labetalol) y Valium (diazepam)

Medicamentos que pueden afectar la eyaculación:

Aldomet (metildopa), anticolinérgicos, barbitúricos, Catapres (clonidina), Dibenzylin (fenoxibenzamina), estrógenos, Ismelin (guanetidina), Mellaril (tioridazina), inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO), Serpasil (reserpina), diuréticos tiazídicos, Thorazine (clorpromazina), antidepresivos tricíclicos, e inhibidores selectivos de la serotonina como Prozac, Zoloft, Paxil y Celexa

Medicamentos que pueden afectar la erección:

Adalat (nifedipina), Aldomet (metildopa), Antabuse (disulfiram), anticolinérgicos, antihistamínicos, Banthine (metantelina), barbitúricos, Calan (verapamil), Cardizem (diltiazem), Catapres (clonidina), digitalis, Dilacor (diltiazem), estrógenos, hidroxiprogesterona (para el tratamiento del cáncer de la próstata), Ismelin (guanetidina), Isoptin (verapamil), Librium (clorodiazepóxido), Lithonate (litio), inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO), Mellaril (tioridazina), Procardia (nifedipina), Serpasil (reserpina), Tagamet (cimetidina), Thorazine (clorpromazina), Trecator-SC (etionamida), antidepresivos tricíclicos, Valium (diazepam) y Verelan (verapamil)

Medicamentos que pueden afectar el orgasmo en la mujer:

Aldomet (metildopa), anticolinérgicos, Catapres (clonidina), inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO), antidepresivos tricíclicos e inhibidores selectivos de la serotonina, como Prozac, Zoloft, Paxil y Celexa



Las mujeres diabéticas a veces presentan problemas relacionados con el desempeño sexual. En ocasiones la intensidad de la respuesta orgásmica merma y, para llegar al orgasmo, tal vez necesitan más estimulación manual u oral en el clítoris. También en este caso, un buen terapeuta sexual puede ayudarle a lidiar con estos síntomas.

El Sexo y las Personas con Discapacidades Mentales

Algunos adultos que padecen discapacidades mentales, como el síndrome de Down, apenas tienen la inteligencia de un niño. Por consiguiente, muchas personas opinan que estos adultos deben ser tratados como niños en todos los sentidos y creen que hay que “protegerlos” del sexo como se haría con un menor. Como resultado —especialmente si la persona discapacitada vive en un colectivo—, la familia o el personal a cargo hace todo lo posible por alejarlos de cualquier forma de interés o expresión sexual. No se les concede privacidad y ni siquiera se les permite masturbarse.

En muchos casos, esta restricción entra en conflicto con la realidad porque, aunque el desarrollo mental de esa persona se detuvo en la niñez, físicamente es un adulto. El hombre tiene erecciones, eyaculaciones nocturnas y una *libido* (deseo sexual) completamente desarrollada, con todo lo que eso implica. La libido de la mujer también se desarrolla a cabalidad y, en el aspecto físico, tiene que adaptarse a las menstruaciones. En el caso de algunos individuos con discapacidades mentales la educación sexual debe limitarse a enseñarles que no pueden desvestirse ni tocarse los genitales en público; sin embargo, a muchos otros les haría muy bien aprender sobre prácticas sexuales seguras y cómo llevar una relación amorosa.

Teniendo en cuenta que la capacidad mental difiere de una persona a otra, qué deben aprender y cuánta libertad se les debe conceder en materia de sexo depende de cada individuo. Algunas personas con discapacidades mentales se casan y tienen hijos, pero, en otros casos, esas actividades no son apropiadas.

Los padres, parientes o cualquier persona que cuida a un discapacitado mental que ha llegado a la adolescencia no pueden pasar por alto el tema del sexo. A medida que ese individuo se desarrolla físicamente, sus hormonas empiezan a desencadenar distintos cambios, como la aparición de vellos en pubis y las axilas, y el aumento de tamaño de los senos, entre otros. Como a cualquier otro adolescente, a este joven hay que comunicarle que esos

cambios son normales. Las muchachas deben aprender a usar una almohadilla sanitaria o un tampón, y a los muchachos hay que explicarles por qué eyaculan durante el sueño. Ambos tienen que entender el porqué de las sensaciones sexuales que están comenzando a experimentar, aprender sobre la masturbación y saber que es algo que se hace en privado.

Otro asunto a tener en cuenta es la compañía. Todos necesitamos compañía, así que es normal que la gente busque pareja. A veces esa compañía se convierte en un romance, y luego en una relación de tipo sexual. Algunas instituciones permiten estas actividades y hasta se aseguran de que las parejas utilicen anticonceptivos, mientras que otras no. De todos modos, aunque los hombres y las mujeres estén separados, nadie puede garantizar que no tengan contacto sexual.



La mejor estrategia es ofrecerles educación sexual a todas las personas con discapacidades mentales, de modo que aprendan a lidiar con este aspecto de sus vidas. Esto les será útil tanto a ellos como a quienes se ocupan de cuidarlos. No podemos negarles a los discapacitados mentales el derecho a satisfacer las necesidades que todos tenemos y, por lo tanto, es nuestra obligación ayudarlos a aprender todo lo que puedan asimilar.

Aunque hay personas que nacen con una determinada discapacidad mental, son muchas más las que en un determinado momento de sus vidas presentan una enfermedad como la depresión, que afecta a 19 millones de individuos en los Estados Unidos. Cualquier persona que sufra de estos trastornos debe acudir a un profesional de la salud mental. La mayoría de los terapeutas les preguntan a sus pacientes si su padecimiento afecta de alguna manera su vida íntima. No obstante, si la persona tiene problemas de índole sexual y su médico no menciona el tema, debe plantearle la inquietud directamente. El sexo es una parte importante de la vida y, si hay una posible solución (como un simple cambio de medicamento, por ejemplo), se debe intentar.

El Sexo y las Personas Que Viven en Instituciones de Salud

Así como quienes cuidan a los discapacitados mentales deben aceptar la sexualidad de estos, lo mismo deben hacer quienes trabajan con personas que viven permanentemente en una institución de salud, incluidos los pacientes con incapacidades crónicas y los ancianos que están en hogares para personas de la tercera edad. En la gran mayoría de los casos, sea cual sea la incapacidad que presentan, lo que los mantiene en esas instituciones no es una disfunción sexual.



Las personas que viven fuera de sus casas merecen que se respete su sexualidad y su privacidad. Si necesitan mantener la puerta cerrada para masturbarse, no deben molestarlos. Con frecuencia, los adultos mayores que están en un asilo de ancianos establecen relaciones románticas. En estos casos, creo que la institución debe asignar habitaciones donde puedan encontrarse a solas y disfrutar la compañía del otro de la manera que lo consideren adecuado. Recuerde, aunque una pareja no realice el acto sexual, el placer de tocarse, abrazarse o besarse se intensifica si se les concede privacidad.

A veces la pareja no puede tener relaciones sexuales sin ayuda. En casos así, considero que el personal debe saber cómo ayudar a los individuos discapacitados a disfrutar los beneficios del sexo, de la misma manera que los ayudan a bañarse o a usar el servicio sanitario. El sexo no es solo para los jóvenes y bellos, sino para todos, y esta asistencia se debe proporcionar sin emitir juicios.

Para crear un entorno en el que puedan florecer relaciones sexuales saludables, el personal de estas instituciones debe recibir la orientación necesaria para lidiar con tales asuntos con la misma eficiencia con que se ocupan de otros tipos de cuidado. Debido a los valores de nuestra sociedad, ayudar a una pareja a tener relaciones sexuales no nos nace de forma espontánea. Sin embargo, considero que con el asesoramiento adecuado podemos lograr que nuestras instituciones sean más acogedoras, al darle cabida a tanto afecto y amor como sea posible.

Descomplicar las Relaciones Sexuales

Es muy probable que el sexo para una persona discapacitada o que padezca de ciertas enfermedades implique tener que hacer ciertas adaptaciones. No todas las posiciones serán posibles, e incluso algunas actividades sexuales muy simples, como el coito, serán imposibles. Esas limitaciones no significan, sin embargo, que la pareja no pueda disfrutar de la relación sexual. La clave es no concentrarse en la idea de que su vida sexual es limitada, sino tratar de aprovechar lo que aún puede hacer. Converse con su médico para que le ayude a determinar todas las posibilidades que usted puede explorar.



Recuerde que el sexo es más que llegar al orgasmo. El placer que proporciona hacer el amor (y en este caso creo que usar ese término es muy importante) también se deriva de tocarse, besarse y acariciarse mutuamente.

El cuerpo y el espíritu de los seres humanos son increíbles. A menudo el cuerpo de una persona discapacitada compensa la pérdida de cierta facultad con el desarrollo de otra. Las personas ciegas muchas veces descubren que su sentido del olfato mejora considerablemente. Quienes no pueden oír tal vez desarrollan un olfato más agudo. Y, de la misma forma, un individuo discapacitado podría descubrir que aquellas cosas que aún puede disfrutar del sexo ahora resultan mucho más placenteras que antes.

Por eso nunca debe claudicar. Disfrute el sexo hasta donde pueda y asegúrese de que su pareja también lo haga. Probablemente descubra que, al disfrutar plenamente aquellas sensaciones que conserva, siente tanto placer como cualquier persona saludable, o quién sabe si más.

Parte IV

Disfrutar Una Vida Sexual Saludable

The 5th Wave

Por Rich Tennant



“Pensé que había contraído una enfermedad de transmisión sexual. Por suerte, era que mi novio había puesto el calentador de los asientos de su camioneta.”

En esta parte . . .

Si bien el sexo puede ser muy divertido, hay muchos factores que conspiran contra el buen desempeño sexual: enfermedades de transmisión sexual, problemas de control en el caso del hombre, imposibilidad de la mujer de llegar al orgasmo, y carencia de tiempo de calidad para disfrutar con la pareja. Si alguna vez tiene que enfrentar una o varias de estas situaciones, es probable que decida darse por vencido. En los siguientes capítulos sugiero algunas soluciones.

Preste especial atención al capítulo dedicado a las enfermedades de transmisión sexual. Aunque la razón de ser del sexo es crear una nueva vida a través de la procreación, en estos tiempos las relaciones sexuales pueden tener consecuencias mortales. Por eso, aunque deseo que mis lectores se conviertan en amantes fabulosos, también quiero que sean estrictos a la hora de protegerse. Aunque no existe una relación sexual ciento por ciento segura, si toma las precauciones adecuadas, estará bastante protegido.

Capítulo 19

Las Enfermedades Que Puede Contraer y Cómo Prevenir las

En Este Capítulo

- ▶ Identificar las distintas enfermedades de transmisión sexual
- ▶ Evaluar los riesgos que implican para hombres y mujeres
- ▶ Maximizar la protección
- ▶ Conversar sobre las enfermedades de transmisión sexual

En un mundo perfecto, desde el punto de vista del sexo, sería fácil encontrar una magnífica pareja, todos tendríamos orgasmos increíbles sin dificultad alguna, y nadie se enfermaría por tener relaciones sexuales. Pero no vivimos en un mundo perfecto, ni en el plano sexual ni en ningún otro. Tanto es así que uno de cada cuatro estadounidenses entre 15 y 55 años adquiere al menos una enfermedad de transmisión sexual (ETS) en el transcurso de su vida. (Hay quienes ahora se refieren a las enfermedades de transmisión sexual como infecciones de transmisión sexual o ITS. Yo prefiero utilizar el término antiguo, pero los dos son correctos.)

“¿La entendí mal o dijo al menos una ETS?” Eso dije. Como existen más de 30 enfermedades de transmisión sexual, muchas veces quienes se involucran en comportamientos riesgosos terminan contrayendo más de una. La revolución sexual de las décadas anteriores, durante la cual la gente súbitamente se sintió libre para tener relaciones íntimas con distintas parejas, ya terminó. Con tantas enfermedades a nuestro alrededor, podemos decir que la sociedad está ahora en medio de una invasión sexual, en la que tener varias parejas puede acarrear graves problemas.

Si usted ha tenido relaciones sexuales muchas veces, con muchas personas, no dé por sentado que está sano tan solo porque no presenta síntomas:

- ✓ Muchas personas que tienen enfermedades de transmisión sexual, no muestran ningún tipo de síntoma; sobre todo las mujeres.
- ✓ A otras solo les da una fiebre leve, que en ese momento no relacionan con una ETS, y luego transcurren años antes de que presenten otro



síntoma. Si bien una lesión abierta sirve como indicio de que la persona es altamente contagiosa, la ausencia de síntomas no significa que no se pueda contagiar a otras personas.

- ✓ El hecho de que su pareja no muestre signos visibles de padecer una ETS no es garantía de buena salud, pues tal vez nunca ha presentado síntomas y, aun así, sin saberlo, le contagia una enfermedad.

¿Ya dije que la revolución sexual terminó? Si quiere seguir disfrutando de buena salud, debe pensar que la revolución sexual está muerta y enterrada.

Las Enfermedades de Transmisión Sexual: Cicatrices Después de una Noche de Sexo

Como existen muchos tipos de ETS, la batalla contra la invasión sexual no es cosa fácil. Por otra parte, desde la aparición del sida, las consecuencias de salir derrotados pueden ser mortales. Mi consejo, por lo tanto, es buscar una pareja, hacerse las pruebas para detectar las principales ETS, usar condones si tiene la más mínima duda, y adoptar prácticas sexuales más seguras.

Teniendo en cuenta que este consejo tal vez llegue tarde para algunos, y que a veces ocurren cosas inesperadas —a pesar de todos los esfuerzos que hagamos para prevenirlas—, voy a proporcionarle una lista de algunas de las enfermedades con las se puede encontrar. Aunque las cifras que menciono en este libro corresponden a los Estados Unidos, por lo general también son válidas para todo el mundo desarrollado. En las naciones en vías de desarrollo la incidencia y la prevalencia de las ETS varían considerablemente. Como dicen, es mejor prevenir que tener que lamentar. Por lo tanto, preste mucha atención a lo que va a leer, y así conocerá mejor al “enemigo”.

Antes de pasar a la lista, quiero darle otros consejos.



Debido a que el sida afectó primero a los hombres homosexuales en los Estados Unidos, hay quienes creen que la población masculina es más propensa a contraer enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, si tenemos en cuenta todas las ETS, las consecuencias de esta invasión sexual son peores para las mujeres que para los hombres. Y le explico por qué:

- ✓ Las mujeres tienden a contraer ETS con más facilidad que los hombres, probablemente porque reciben fluidos corporales durante el coito.
- ✓ Muchas de estas enfermedades no presentan síntomas iniciales en las mujeres.

- ✓ El tratamiento de una mujer que tiene una ETS casi siempre es más complicado que el de un hombre.
- ✓ Por lo general, la mujer es la que sufre las consecuencias más serias de las ETS, como infertilidad, embarazos ectópicos (fuera del útero), dolor pélvico crónico y hasta cáncer.

Si usted tiene una ETS o si sospecha que la tiene, consulte a un médico. Este consejo puede parecer obvio, pero hay muchas personas que no buscan ayuda médica. Tal vez les avergüenza revelar su vida sexual o no quieren mostrar sus partes íntimas, o ambas cosas.



Con bastante frecuencia los jóvenes se autorrecetan. Suele ocurrir que el médico le receta cierta medicina a una persona, y esta la comparte con un amigo que tiene síntomas similares. Usar una receta ajena no es buena idea pues a los propios médicos a veces les resulta difícil determinar qué ETS tiene el paciente. Por lo tanto, tomar el medicamento equivocado puede empeorar las cosas.

Candidiasis

La candidiasis es causada por un hongo, la *Candida*, que normalmente vive en la boca y los intestinos, así como en la vagina de muchas mujeres saludables. Cuando la acidez normal del organismo no es suficiente para controlar el desarrollo de este hongo, su presencia aumenta de forma excesiva. El resultado es la candidiasis, cuyos síntomas son flujo vaginal espeso y blanco, como queso cuajado; escozor o irritación de la vulva, el pene o los testículos; olor inusual y, a veces, sensación de inflamación y cambio en los hábitos de evacuación intestinal.

- ✓ El hongo, la *Candida*, puede aparecer en la boca, la garganta o la lengua. En ese caso, la enfermedad se conoce como candidiasis bucal o afta.
- ✓ Por lo general, la *Candida* no se transmite como una ETS, aunque esto puede ocurrir —sobre todo a través del sexo oral, más que del coito. Desafortunadamente, algunas parejas se transmiten la enfermedad mutuamente, en lo que se convierte en un ciclo aparentemente interminable.

Entre los factores que provocan un crecimiento anormal de la *Candida* están las píldoras anticonceptivas, los antibióticos, el embarazo, la diabetes, el virus del VIH (o cualquier otro trastorno del sistema inmunológico), las duchas vaginales, la menstruación y usar ropa interior húmeda.

Por lo general, la candidiasis se trata con cremas, ungüentos y supositorios antimicóticos. Hoy en día hay antimicóticos orales muy eficaces, que se toman una sola vez. Los productos sin receta a veces resuelven, pero solo se deben usar para infecciones vaginales causadas por hongos. Si nunca ha tenido una infección vaginal, no dé por sentado que eso es lo que tiene. Vaya al médico.



Algunos de los medicamentos que curan las infecciones causadas por hongos pueden deteriorar los condones de látex o los diafragmas. Si usa estos métodos anticonceptivos, pregúntele a su médico o al farmacéutico si podría correr algún peligro.

Clamidia

La clamidia es la ETS más común en los Estados Unidos, y afecta a 3 millones de personas cada año.

- ✓ Por lo general, la clamidia no presenta síntomas en la mujer. En los hombres, los primeros síntomas son ardor al orinar y secreción de pus por la uretra.
- ✓ Los síntomas pueden manifestarse varios días después del contacto sexual.
- ✓ En la mujer, la enfermedad puede crear tejido cicatricial en las trompas de Falopio, esterilidad, infertilidad, embarazos ectópicos o enfermedad inflamatoria pélvica.
- ✓ En los hombres, se piensa que esta enfermedad es la causante de la mitad de los casos de *epididimitis* o infección del epidídimo (conductos diminutos que se encuentran en la parte superior de los testículos), que puede ocasionar inflamación y dolor testicular.

Aunque los médicos pueden curar la clamidia con doxiciclina u otros antibióticos (hay un medicamento que se toma una sola vez), a menudo tienen dificultades para diagnosticar la enfermedad, debido a la ausencia de síntomas visibles. La persona que tiene clamidia y no termina el tratamiento que se le indica, muchas veces vuelve a presentar la enfermedad (pues en realidad no se curó). La gonorrea suele acompañar a la clamidia; por lo tanto, los médicos casi siempre las tratan simultáneamente.

Como la mayoría de las personas que tienen clamidia no presentan síntomas y ni siquiera sospechan que padecen la enfermedad, pueden sufrir consecuencias a largo plazo. Teniendo en cuenta que la clamidia es tan común, quienes tienen relaciones íntimas con múltiples parejas —sobre todo si no usan condón— deben hacerse pruebas cada vez que cambian de compañero sexual o después de tener contacto con una pareja nueva sin protegerse.

Las verrugas genitales y el virus del papiloma humano (VPH)

En los Estados Unidos, cada año 5,5 millones de personas, aproximadamente, contraen verrugas genitales, provocadas por el *virus del papiloma humano* (VPH). Este virus se ha vuelto tan común que, según se calcula, el 80 por ciento de las personas sexualmente activas lo contraen en un momento u otro de sus vidas. Solamente uno de cada cuatro estadounidenses entre los 15 y los 49 años jamás ha tenido una infección genital causada por el VPH. Sin embargo, en la mayoría de los casos el virus es inofensivo y no provoca síntomas. Las verrugas genitales se transmiten a través del sexo vaginal, anal y oral. Los recién nacidos pueden contraerlas de la madre en el momento del parto.

- ✓ Las verrugas son suaves y planas, y no siempre son visibles. Aparecen en los genitales, la uretra, en el interior de la vagina, en el ano o en la garganta.
- ✓ A menudo provocan escozor y, si se las deja crecer, bloquean la abertura de la vagina, el ano o la garganta, y causan incomodidades.
- ✓ Las verrugas genitales se transmiten con facilidad, debido a que a veces son microscópicas y, por lo tanto, imposibles de detectar a simple vista.

Las cepas de alto riesgo del VPH causan lesiones cervicales que, si no se tratan, pueden convertirse en cáncer del cuello del útero. La prueba citológica, que las mujeres sexualmente activas deben hacerse cada año, permite detectar las lesiones del VPH. Gracias a esta prueba se ha reducido considerablemente la incidencia de cáncer cervical.

En los Estados Unidos, la Federal Drug Administration aprobó una vacuna contra algunos de los tipos de VPH que causan el 70 por ciento de los casos de cáncer cervical y el 90 por ciento de los casos de verrugas genitales. La vacuna, creada por Merck, se llama Gardasil, y los funcionarios de salud recomiendan que todas las mujeres, entre 9 y 26 años, se vacunen. (Aún no hay una vacuna para la población masculina, aunque podría existir alguna relación entre el VPH y el cáncer del pene.) De todos modos, como Gardasil no ofrece protección contra todos los tipos de VPH, las mujeres, especialmente aquellas que tienen varias parejas sexuales, deben continuar realizándose anualmente la prueba citológica, incluso si están vacunadas.

Los médicos tratan las verrugas genitales de diferentes formas, entre ellas con cremas de uso tópico, algunas de las cuales requieren recetas.

Las medicinas sin receta que se usan para otro tipo de verrugas no deben usarse en las verrugas genitales.

Si las verrugas son grandes o si no responden a los tratamientos comunes, el médico puede optar por extirparlas quirúrgicamente, congelarlas usando nitrógeno líquido o cauterizarlas con una aguja eléctrica. Como los médicos



no tienen aún una cura para el VPH, las verrugas genitales a veces regresan, y el virus permanece indefinidamente en las células del paciente, aunque por lo general de forma latente (no activa). La mayoría de las personas que tienen verrugas genitales recurrentes, solo presentan un episodio más. Aun en el raro caso de que una persona tenga múltiples episodios de verrugas genitales, el sistema inmunológico usualmente desarrolla inmunidad en un plazo de dos años. Por otra parte, con eliminar las verrugas genitales no desaparece la posibilidad de contagiarlas.



Aunque los condones ofrecen cierta protección contra el VPH, tienen el inconveniente de que no cubren completamente el área de los genitales.

Gonorrea

Los casos reportados de gonorrea disminuyen año tras año en los Estados Unidos. De hecho, las estadísticas más recientes indican que el año pasado solo se reportaron 330.000 casos nuevos. El 50 por ciento de las mujeres y el 10 por ciento de los hombres que tienen esta enfermedad no presentan síntomas y, por lo tanto, desconocen su padecimiento. Los síntomas, cuando existen, son secreción vaginal de color verde o amarillo-verdoso, necesidad frecuente de orinar acompañada de una sensación de ardor, dolor pélvico, inflamación o sensibilidad excesiva de la vulva y, en ocasiones, dolor en los hombros semejante al que produce la artritis. Los hombres pueden sentir dolor al orinar y expulsar una secreción similar a pus a través de la uretra.

- ✓ La gonorrea se transmite a través del sexo vaginal, anal u oral.
- ✓ La gonorrea puede causar esterilidad, artritis, trastornos cardíacos y enfermedades del sistema nervioso central.
- ✓ En las mujeres, la gonorrea puede provocar enfermedad inflamatoria pélvica, que, a su vez, podría conducir a embarazos ectópicos, esterilidad o formación de abscesos.

La penicilina siempre fue el tratamiento por excelencia para la gonorrea, pero hoy en día, con el surgimiento de variedades más resistentes de la enfermedad, resistentes a la penicilina, los médicos utilizan un medicamento conocido como ceftriaxona. Con frecuencia la gonorrea muchas veces se presenta acompañada de la clamidia, por lo que los médicos las tratan simultáneamente.

Hepatitis B

La hepatitis B es una de las dos enfermedades de transmisión sexual para las que existe una vacuna. (Ya hay una vacuna para el virus del papiloma [VPH]. En la sección “Verrugas genitales y VPH”, en este capítulo, encontrará más

información al respecto.) La hepatitis B es muy contagiosa, 100 veces más que el VIH. Esta enfermedad se transmite tanto por contacto íntimo como por contacto sexual, por lo que besarse, usar el mismo cepillo de dientes o las mismas jeringuillas puede ser suficiente para el contagio. Los trabajadores de la salud se encuentran en una posición muy vulnerable y, por consiguiente, casi siempre se vacunan para prevenir esta enfermedad.

- ✓ La hepatitis B puede provocar trastornos graves del hígado y hasta la muerte, pero el virus casi nunca muestra síntomas durante su fase más contagiosa.
- ✓ Si bien cada año se reportan aproximadamente 240.000 casos de hepatitis B, se calcula que 1 de cada 20 estadounidenses contraerá el padecimiento en algún momento. La enfermedad puede permanecer activa durante toda la vida de la persona.

No existe tratamiento médico para la hepatitis B, pero en el 90 por ciento de los casos, el propio sistema inmunológico se encarga de que la enfermedad ceda. Es muy importante que los individuos que tienen varias parejas sexuales se vacunen.

Herpes

El herpes, causado por el virus *herpes simple* (VHS), es otra ETS incurable. Hay dos tipos fundamentales de herpes: herpes simple tipo 1 (VHS-1) y herpes simple tipo 2 (VHS-2), aunque el primero se relaciona comúnmente con las úlceras labiales o “fuego labial” y otras lesiones que se presentan de “la cintura para arriba”. Aproximadamente el 80 por ciento de los estadounidenses adultos tienen herpes oral. Y se calcula que el 25 por ciento de los adultos están infectados con herpes genital, aunque la mayoría no lo sabe debido a que los síntomas son tan leves que resultan imperceptibles. Pero aún así, pueden contagiar a otros.

Los síntomas más comunes del herpes genital son una erupción con aglomeraciones de pequeñas ampollas blancas que aparecen en la vagina, el cuello del útero, el pene, la boca, el ano u otras partes del cuerpo. Esta erupción puede provocar dolor y sensación de agotamiento. Los primeros síntomas a veces son más intensos que los de brotes posteriores, debido a que la primera vez el sistema inmunológico no está preparado para combatir la enfermedad. Sin embargo, en ocasiones la persona infectada no muestra síntomas y el primer brote ocurre meses o incluso años después de contraer la enfermedad. Los síntomas del herpes simple tipo 2 se observan en los muslos, los glúteos, el ano y el pubis. Cuando son leves, pueden confundirse con picadas de insectos, tiña inguinal, hemorroides o vellos enconados. A veces las lesiones son tan pequeñas que no se pueden apreciar a simple vista. Y, si la mujer tiene una lesión pequeña en el interior de la vagina, jamás la verá.

Estos síntomas pueden a veces repetirse en intervalos regulares, ya sea a causa del estrés, la menstruación u otros factores que aún no están claros. Aunque estos síntomas provocan molestias, no son peligrosos, y el herpes no afecta el sistema inmunológico ni provoca otros problemas de salud.

Debido al incremento de la práctica del sexo oral, los médicos están encontrando casos de herpes genital causados por el herpes simple tipo 1 (el virus causante del herpes bucal), y casos de herpes bucal que han sido provocados por el herpes simple tipo 2 o herpes genital. Para aquellos que creen que el sexo oral es seguro, esto debería convencerlos de que no es así.



La mayoría de la gente piensa que el herpes sólo es contagioso cuando el portador tiene un brote de ampollas. Sin embargo, los estudios demuestran que algunas personas pueden transmitir la enfermedad en los días previos a un brote, una fase conocida como *pródromo*, que en este caso puede estar caracterizada por escozor, hormigueo o sensación de dolor en la zona donde aparecerán las lesiones.

- ✓ Durante el embarazo, el herpes puede hacer que la mujer aborte o que el bebé nazca muerto. La enfermedad también puede transmitirse al recién nacido, particularmente si la mujer la contrae durante el tercer trimestre del embarazo. Si la infección se produce antes, la mujer suele pasarle sus anticuerpos al feto.
- ✓ Si las lesiones están activas en el momento del parto, las consecuencias para la salud del bebé pueden ser graves. Para evitar esto, si las lesiones son visibles cuando se acerca la fecha de parto, los médicos usualmente optan por la cesárea.
- ✓ Las personas que padecen de herpes siempre deben usar un condón, a no ser que la pareja también tenga la enfermedad.



Si bien debe usar condón siempre, es importante que sepa que los condones no lo protegen totalmente del herpes. Si el hombre tiene la enfermedad y las únicas lesiones están en el pene, entonces el condón protege a la mujer. Sin embargo, como las secreciones vaginales pueden caer en el área de la pelvis, el condón no protege al hombre si es la mujer quien tiene la enfermedad. Y, si el virus ha pasado a otras partes del cuerpo, como las caderas o los glúteos, el condón no brinda protección alguna.

El herpes puede extenderse a otras partes del cuerpo, más allá de los genitales. Si sus manos entran en contacto con una lesión de herpes, láveselas meticulosamente antes de tocarse a usted mismo o a otra persona.



Tenga en cuenta que el herpes oral también se transmite por los besos, las toallas o los vasos.

Entre los adelantos en el tratamiento del herpes, se encuentran pruebas más precisas, y aunque la enfermedad aún no tiene cura, los nuevos medicamentos mantienen el virus a raya. El Zovirax (aciclovir) existe desde la década de los setenta, y hoy en día se puede adquirir en su versión genérica. Valtrex (valaciclovir) y Famvir (famciclovir) tienen un ingrediente más activo, se absorben mejor y hay que tomarlos con menos frecuencia. Si usted sospecha que tiene la enfermedad, consulte a un médico, tanto para determinar si la causa de esos síntomas es el herpes, como para aprender a vivir con la enfermedad y no contagiársela a otros. Y, si ya padece de herpes, el médico puede proporcionarle una serie de reglas para no contagiar a otros y para que la enfermedad no se extienda a otras partes de su cuerpo. Los estudios también han demostrado que, si la pareja sana de alguien que tiene herpes toma Valtrex, sus posibilidades de contagiarse son mucho menores.

Los investigadores creen ahora que las lesiones del herpes sirven como punto de entrada del virus del sida. Esto quiere decir que las personas infectadas con herpes tienen más probabilidades de contraer el virus VIH. Por lo tanto, si bien el herpes en sí mismo no es letal, padecer de herpes puede tener consecuencias mortales.

Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y sida

De todas las ETS, seguramente ha oído hablar del síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (sida), que se relaciona con infecciones causadas por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). ¿Por qué este padecimiento atrae mucha más atención que otras ETS? La respuesta es sencilla: el sida es mortal, y no existe cura ni vacuna para prevenirlo.

En la actualidad el VIH afecta a menos de 1 millón de personas en los Estados Unidos, pero a casi 40 millones en el mundo.

El VIH se contagia fundamentalmente a través del contacto sexual o de agujas usadas. En África, el 60 por ciento de los casos de VIH afectan a mujeres que lo adquieren a través del sexo vaginal. El VIH también se puede contraer por una transfusión de productos sanguíneos contaminados (en los Estados Unidos, desde 1985, se examina toda la sangre para descartar la presencia de VIH), a través de la lactancia o, incluso, la mujer puede contagiárselo al feto durante el embarazo.

Aunque se han detectado pequeñas cantidades del VIH en fluidos corporales como la saliva, las heces fecales, la orina y las lágrimas, hasta el momento no hay pruebas de que el VIH se pueda transmitir a través de estos fluidos, a

pesar de que se han hecho muchas pruebas. El sida no se contrae por tocar a alguien que tiene la enfermedad, por estar muy cerca de alguien que tose o estornuda, por usar el vaso de otra persona, ni por ningún otro tipo de contacto regular.



Pero, si piensa que se encuentra a salvo del sida porque no es homosexual, está equivocado. Debido a que el sexo anal —la forma de coito más común entre los hombres homosexuales— incrementa los riesgos de contraer la enfermedad, en el mundo occidental esta plaga diezmo primero a la comunidad homosexual. Pero en África, donde el sida es más común, la enfermedad afecta tanto a hombres como a mujeres. En occidente la incidencia del sida también está aumentando más rápidamente entre los heterosexuales que entre los homosexuales (hombres o mujeres). El sida representa un riesgo para todas las personas.

- ✓ Las infecciones provocadas por el VIH minan la capacidad del organismo de combatir las enfermedades, y dan lugar al síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (sida) y otros problemas de salud.
- ✓ Es posible que una persona que contrajo el virus del sida no presente síntomas hasta diez años más tarde.
- ✓ Una vez que se desencadena la enfermedad, el organismo se vuelve susceptible al ataque de distintas dolencias que tal vez provoquen la muerte del paciente.

Existen dos tipos de virus de la inmunodeficiencia humana: VIH-1 y VIH-2. Ambos causan la enfermedad a partir de infectar y destruir los *linfocitos*, células sanguíneas que protegen al organismo contra las infecciones. El VIH-1 es la forma más común en los países de occidente, mientras que el VIH-2 se da sobre todo en África, donde, según se cree, surgió la enfermedad.

El primer caso de sida en los Estados Unidos se reportó en 1981. En 1994, el número de casos ya ascendía a 300.000, que produjeron más de 200.000 muertes.

Diagnóstico, síntomas y tratamiento

La infección por VIH se diagnostica por medio de análisis que detectan la presencia de anticuerpos del VIH en la sangre. Por lo regular, estos anticuerpos aparecen en el torrente sanguíneo de tres a ocho semanas después del contagio, aunque en ocasiones toma hasta seis meses para que sean detectables. Debido a esto, alguien que se hace la prueba del VIH puede recibir un resultado negativo y, aun así, contagiar a otra persona. Además, durante los 60 días posteriores a la infección, el riesgo de contagiar a otros es máximo. Por esta razón, siempre use un condón, pues es imposible saber con certeza si su pareja tiene la enfermedad.



Los primeros síntomas del VIH a veces se parecen a los de una enfermedad común, la mononucleosis: fiebre alta, glándulas inflamadas y sudoraciones nocturnas. Después, la persona puede pasar por un período que generalmente se extiende por años, en el que el individuo no presenta síntomas. Con el tiempo, cuando el sistema inmunológico se debilita a causa de combatir el VIH, algunos *microbios oportunistas* (organismos que por lo general son destruidos por el sistema inmunológico) causan una infección que no cede, como la neumonía, por citar un ejemplo. Cuando esto ocurre, casi siempre el médico se da cuenta de que el paciente tiene el VIH y diagnostica el sida. En los Estados Unidos, el 50 por ciento de las personas infectadas con el VIH desarrollan el sida después de 10 años, y la expectativa de vida es de 12 años como promedio, a partir del momento de la infección. Ese período es aún más breve para las personas que adquieren la enfermedad a través de transfusiones de sangre o de productos de la sangre, y para quienes no reciben tratamiento médico adecuado.

Hasta el momento, la ciencia médica no ha inventado una vacuna contra el sida, ni tampoco ha encontrado la cura. Sin embargo, se han desarrollado muchos medicamentos que pueden prolongar la vida de las personas con el virus VIH y controlar los distintos síntomas. Existen tres categorías fundamentales de fármacos. En primer lugar están los *fármacos antirretrovirales*, que impiden el desarrollo y multiplicación del VIH en diferentes fases de su ciclo de vida. Los médicos recetan estos medicamentos en grupos, que se conocen como *cócteles*. Otros fármacos combaten las infecciones oportunistas que se presentan a consecuencia de que el VIH afecta al sistema inmunológico y su capacidad de responder a las enfermedades. Mientras que un tercer grupo, que todavía está en fase experimental y no ha demostrado tener mucho éxito, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Y, aunque el desarrollo de una vacuna no es inminente, los microbicidas, para aplicación vaginal, parecen ofrecerles cierta protección a las mujeres, si bien pasarán varios años antes de que se aprueben y salgan a la venta.

La circuncisión y el sida

Aunque se habían hecho muchas investigaciones para determinar si la circuncisión influye o no en el riesgo de contraer el sida, hasta hace poco no se había encontrado una conexión entre ambos. Sin embargo, en el año 2006, un estudio realizado en Brasil mostró una relación clara. La teoría es que el virus se desarrolla en las condiciones tibias y húmedas que existen debajo del prepucio del pene no circuncidado. Aunque un solo estudio no es suficiente para demostrar que la circuncisión podría reducir la tasa de contagio — particularmente en África—, quizás investigaciones posteriores sí lo hagan.

Molusco contagioso

El virus del *molusco contagioso* puede causar la aparición de pequeñas protuberancias de color blanco o rosado y apariencia perlada, que crecen en

el área de los genitales y los muslos. Se transmite a través del coito, pero también por el contacto íntimo. Usualmente los médicos las extirpan con productos químicos, electricidad o congelación.

Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP)



Enfermedad inflamatoria pélvica o EIP es el término que se utiliza para referirse a una infección genital que se ha extendido a los órganos reproductores internos de la mujer, tales como el útero, las trompas de Falopio y las estructuras alrededor de los ovarios. La EIP realmente no es una enfermedad de transmisión sexual, pero puede presentarse como consecuencia de una ETS, usualmente gonorrea o clamidia. La EIP ocurre cuando una infección del tracto genital no se detecta ni se trata y, por lo tanto, pasa del cuello del útero al útero, las trompas de Falopio y los ovarios. Según las estadísticas, en los Estados Unidos cada año se reportan un millón de casos de EIP, y se calcula que otro millón queda sin reportar debido a que los síntomas son mínimos o inexistentes.

Fiebre, náuseas, escalofríos, vómitos, dolor en el bajo vientre, dolor durante el coito, manchas de sangre y dolor entre períodos menstruales o al orinar, sangramiento profuso, flujo excesivo o coágulos de sangre durante la menstruación, así como menstruaciones demasiado prolongadas y flujo vaginal anormal son algunos de los síntomas de la EIP.

En la mayoría de los casos, esta enfermedad requiere hospitalización y tratamiento con antibióticos intravenosos durante varios días. Además, la persona debe abstenerse completamente de tener relaciones sexuales de cualquier tipo. En algunos ocasiones, es preciso recurrir a la cirugía para extirpar los abscesos o tejidos cicatriciales, o para reparar o extraer los órganos reproductores dañados.



Con tratamiento o sin él, la EIP puede provocar esterilidad, embarazos ectópicos y dolor crónico. Cuanto más frecuentes sean los episodios de EIP, mayor es el riesgo de que la mujer quede estéril.

Piojos púbicos

Los piojos púbicos, también conocidos como *ladillas*, se pegan tanto a través de las relaciones sexuales como del contacto con sábanas, ropas o inodoros infectados. La picada de estos diminutos insectos causa gran escozor. Como los piojos púbicos son visibles, uno mismo puede detectarlos. Este tipo de piojo tiene el tamaño de la cabeza de un alfiler, su cuerpo es ovalado y su color grisáceo, a menos que esté lleno de sangre, en cuyo caso la coloración tira a naranja.

Los piojos públicos se pueden tratar con medicamentos sin receta, como Kwell, A-200 y RID. Además, es importante lavar o mandar a lavar en seco cualquier pieza de ropa, sábana o funda que entre en contacto con el cuerpo.

Sífilis

La sífilis fue descubierta por primera vez en Europa en el siglo XV, a raíz de que Cristóbal Colón regresara del Nuevo Mundo. Nadie sabe con certeza si la enfermedad vino de América o del occidente de África, pero causó una enorme epidemia e incontables muertes.

La sífilis es producida por una bacteria microscópica en forma de espiral, conocida como *Treponema pallidum*. Como los síntomas de la sífilis se pueden confundir con los de muchas otras enfermedades, se le conoce también como “la gran imitadora”. La enfermedad se desarrolla a lo largo de los años y pasa por diferentes etapas.

- ✓ La primera lesión sifilítica es el *chancro*: una ulceración circular que aparece en el sitio de inoculación (los labios, la boca, la lengua, los pezones, el recto o los genitales) entre 9 y 90 días después del contagio. De seis a diez semanas después, el chancro desaparece por sí solo, a lo que sigue un período asintomático (período de latencia) que puede durar seis semanas o incluso seis meses, hasta que aparecen los síntomas de la segunda etapa de la sífilis.
- ✓ La segunda etapa de la sífilis se caracteriza por erupciones de distintos tipos que no pican y se curan sin dejar huellas. Estas erupciones indican que el microbio ya ha viajado a todos los órganos y tejidos del organismo a través de la sangre y del sistema linfático. A la segunda etapa de la sífilis sigue otro período en que el paciente no presenta síntomas. Este período a veces dura toda la vida, pero, en algunos casos, la enfermedad regresa después de unos años.
- ✓ En su tercera etapa, la sífilis ataca el sistema nervioso y puede destruir la piel, los huesos y las articulaciones, así como interrumpir el flujo de sangre al cerebro. En esta etapa final, la sífilis puede provocar la muerte.

La sífilis se contagia a través del acto sexual vaginal o anal, de los besos y del contacto oral/genital. La enfermedad es particularmente contagiosa durante la primera etapa, cuando las lesiones están presentes.

El tratamiento con penicilina de efecto prolongado resulta eficaz en la primera y la segunda etapas de la sífilis, así como en su etapa latente. Sin embargo, la penicilina no puede revertir los daños característicos de la tercera etapa.



La cifra de casos de sífilis ha disminuido considerablemente en los Estados Unidos. De hecho, solo el uno por ciento de los condados del país reportan casos de esta enfermedad. Desafortunadamente, el 65 por ciento de los casos de sífilis congénita se presentan en la comunidad afroamericana, y se cree que este factor también contribuye a la transmisión del VIH dentro de ese grupo.

Tricomoniasis

La tricomoniasis es una de las infecciones vaginales más comunes, causante de uno de cada cuatro casos de vaginitis. Muchas mujeres no presentan síntomas, mientras que los hombres muy pocas veces los tienen. Entre los posibles síntomas se cuentan una secreción espumosa y de olor desagradable, así como escozor en el área de la vagina. En ocasiones, las personas infectadas sienten necesidad frecuente de orinar.

Los médicos tratan la tricomoniasis con antibióticos. Y, para evitar que la infección regrese, tanto el afectado como su pareja o parejas deben seguir el tratamiento al pie de la letra.

Vaginitis

Si presenta secreción vaginal o siente ardor o escozor en el área de la vagina, usted tiene vaginitis. La vaginitis es causada por distintos microorganismos. La enfermedad no siempre se transmite a través del contacto sexual, pero, teniendo en cuenta que los hombres que portan estos microorganismos no presentan síntomas, se recomienda tratar a ambos integrantes de la pareja para evitar el contagio mutuo. El coito también cambia las condiciones de la vagina, lo cual puede desencadenar un episodio de vaginitis, sin que haya contagio. Algunos de los síntomas son:

- ✓ Ardor o escozor en la vulva
- ✓ Flujo vaginal anormal, acompañado a veces por una pequeña cantidad de sangre
- ✓ Olor desagradable

Casi todas las mujeres presentan algún tipo de vaginitis en algún momento de su vida. El tratamiento varía según el origen del trastorno.

Tomar las Cosas en Serio

Aún no existe una vacuna contra el sida y tampoco hay una cura para el herpes. Y se puede contraer una ETS que no presente síntomas, pero que cause esterilidad. Si no le tiene miedo a contagiarse, al menos debería preocuparse lo suficiente como para adoptar prácticas sexuales más seguras.

Prefiero usar el término *sexo más seguro*, porque el verdadero sexo seguro es sinónimo de celibato. El sexo seguro también puede lograrse en una relación monógama con una pareja sana, pero, si uno de los dos comete un solo error, incluso antes de conocerse —algunas de estas enfermedades no se desarrollan hasta después de varios años—, ambos pueden enfermarse. Por eso prefiero hablar de sexo más seguro.

Por su puesto, cuantas menos parejas sexuales tenga, menos riesgo correrá de contraer una de estas enfermedades. Pero recuerde: para contagiarse basta con un solo encuentro sexual con una persona infectada.

Cuando usted se va la cama con alguien, hasta allí lo acompañan los gérmenes de todas las personas con las que su pareja ha tenido relaciones sexuales.



Los condones ofrecen cierta protección, pero no suficiente

¿Qué puedo decirle de los condones? Los condones ofrecen protección, es cierto, pero no protegen totalmente contra el sida u otras ETS. ¿Por qué?

- ✓ A veces se rompen.
- ✓ Se pueden deshacer si entran en contacto con productos con base de aceite.
- ✓ En ocasiones gotean al retirarlos.
- ✓ La gente se olvida de ponérselos.
- ✓ Incluso las personas que sí practican el coito con condón, no lo usan durante el sexo oral, lo cual es menos riesgoso, pero no seguro.

Algunas ETS se contagian debido al contacto con otras partes de los genitales, incluidas las secreciones vaginales.

Por lo tanto, la mejor medida preventiva es combinar el uso del condón con un comportamiento sexual responsable.

Cultive su relación antes de pasar al sexo

Sé que es difícil enamorarse de alguien en la juventud y vivir toda la vida junto a esa persona. Aunque eso sería lo ideal para evitar el sida y muchos males sociales, no es realista pensar que todos podemos hacerlo. La mayoría de la gente tiene varias parejas durante la vida y, por lo tanto, está expuesta a riesgos.

Pero el hecho de que la gran mayoría de las personas tengan más de una pareja no es excusa para tener cuantos compañeros sexuales se nos ocurra. Me parece terrible que la gente mantenga conductas de alto riesgo, particularmente entre la población *gay* que ha sufrido las terribles consecuencias del sida.



No me gusta dar sermones, pero no puedo evitar decirles una vez más a mis lectores que se cuiden, pues lo que está en juego es su vida.

No se mantenga en silencio

En nuestra sociedad, mucha más gente está dispuesta a mantener relaciones sexuales que a hablar sobre el tema, y esta falta de comunicación es la causante, en buena medida, de que la gente se siga contagiando.



Usted ya conoce la regla de oro: no haga a los demás lo que a usted no le gusta que le hagan. Si piensa tener relaciones sexuales con alguien, ¿preferiría que esa persona le comunicara por adelantado que tiene una enfermedad de transmisión sexual? Lo mismo debe hacer usted. Si padece una enfermedad de transmisión sexual, dígaselo a su pareja potencial. Fíjese bien que digo 'potencial' porque no voy a negarle que, cuando revele su padecimiento, es posible que esa persona salga corriendo. Si usted tiene una enfermedad como el herpes, que jamás se quita, no solo presentará brotes de herpes durante toda la vida, sino que le será difícil encontrar pareja. Y esto es algo que debe aceptar. No puede andar por el mundo infectando a otras personas.

Por cierto, no soy la única que insisto en que la gente alerte a sus posibles parejas de que padecen una ETS. En los Estados Unidos, una mujer logró que la corte le exigiera a su exesposo la indemnización de US\$750.000 por contagiarla de herpes. Y la tendencia legal es que cada quien asuma las consecuencias si contagia a otras personas sin informarlas de su enfermedad.

Pero, si le pido que sea sincero con respecto a su enfermedad, no es solo para que la ley no le toque su cuenta bancaria. Me gustaría que lo haga porque es de las personas que solo se va a la cama con alguien a quien ama, con quien tiene una relación sólida y a quien no quiere transmitirle una ETS.

Tal vez hay gente que está dispuesta a ser sincera, pero se pregunta: “¿cómo hablo sobre las ETS con una posible pareja sexual?”



La respuesta es muy simple: hágalo y ya está. Si tiene agallas para irse a la cama con alguien, entonces no me diga que no puede hallar valor para abordar este tema. No digo que sea fácil, pero no es imposible, y debe hacerlo.

Buscar el momento adecuado para conversar sobre el sida y las ETS

Puesto que no todo el mundo cultiva una relación sólida antes de tener relaciones sexuales, el tema de las ETS puede surgir antes de que los dos hayan conformado una pareja. Y tal vez tengan que hacerse algunas preguntas muy personales antes de que se conozcan verdaderamente.

Quizás usted piensa que, si una pareja está lista para *tener relaciones sexuales*, también lo está para conversar al respecto. Pero en estos tiempos el sexo a veces antecede a la familiaridad, por lo que las conversaciones sobre las ETS deben iniciarse en una etapa más temprana que antes. Si los dos están deseosos de irse a la cama y solamente buscan una simple confirmación de que el otro probablemente disfruta de buena salud, entonces la plática solo será un pequeño obstáculo en el camino hacia la alcoba. Pero, si uno de los dos no está convencido de que el otro desea tener relaciones sexuales, ¿cómo debe manejarse la conversación sobre el sida y otras ETS?

Veamos algunos posibles escenarios:

Paul y Juliette

Paul y Juliette habían salido juntos en cinco oportunidades, pero aún no tenían relaciones sexuales. En su último encuentro, salieron a bailar con unos amigos y, casi a la hora de irse, Paul pegó su cuerpo al de Juliette y tuvo una erección. En lugar de alejarse, ella se acercó más. Paul consideró que la actitud de Juliette era una indicación obvia de que estaba lista para irse a la cama con él, pero, como iban en el automóvil de sus amigos, tuvo que conformarse con besarla y desearle buenas noches cuando la dejaron en su casa.

Esa misma semana la invitó a cenar. Escogió un lugar cerca, a seis cuadras de la casa de Juliette. Llegó, estacionó su automóvil y le sugirió que fueran caminando. Después de conversar por un rato, respiró profundo y le preguntó: “¿Crees que es demasiado pronto para que hablemos de la prueba del sida?” A lo que Juliette respondió: “No, por supuesto que no”, y siguieron conversando sobre el tema.

Al hacer la pregunta de esa forma, Paul no dio por sentado que iban a hacer el amor. Dejó la decisión en manos de Juliette, de modo que, si ella prefería esperar más, solo tenía que decirlo. Pero, como Juliette sí lo deseaba, la conversación fluyó naturalmente. Ambos tenían un objetivo común.

Fran y Tony

Fran conoció a Tony un día después de que él se mudara a su nuevo apartamento. Luego lo volvió a ver en el supermercado y esa misma noche lo invitó a cenar. Durante varias semanas Tony estuvo muy atareado organizando su apartamento y acostumbándose a su nuevo trabajo, pero salieron varias veces a tomar unos tragos y en una oportunidad se encontraron para cenar en un restaurante del barrio.

Cuando Tony tuvo su primer fin de semana libre, la invitó a un restaurante francés que a Fran le encantaba. La cena estuvo estupenda. Entre los dos se tomaron una botella de champaña, y Fran se sintió algo mareada. Cuando regresaron al edificio, Tony la invitó a su apartamento, y ella aceptó. Sentados en el sofá nuevo, brindaron con brandy y, en un abrir y cerrar de ojos, Fran cayó en sus brazos. Poco después, Tony la llevó a la alcoba, dejando una estela de ropa en el piso de la sala.

Ya en la cama, Fran le preguntó a Tony: “No tienes ninguna enfermedad, ¿verdad?”

“Claro que no”, respondió él. “No soy de los que se acuestan con cualquiera.” Fran escuchó una vocecita interna que le susurraba algo, pero ya era tarde: estaba un poco embriagada, sexualmente excitada y totalmente desnuda, así que no le puso atención.

La vocecilla intentaba decirle que, aunque Tony aseguraba que “no era de esos”, ahí estaba acostándose con alguien prácticamente desconocido. ¿Lo había hecho también antes?



En la posición de Fran, la mayoría de la gente se habría dejado llevar por las circunstancias. Por eso, la conversación sobre el sida debe iniciarse mucho antes. No espere hasta encontrarse en una situación en la que no solo le dará vergüenza retroceder, sino que probablemente le resultará casi imposible detenerse. Y sea especialmente cuidadoso si las drogas o el alcohol participan en la escena. Es importante ser realista en cuanto al sexo y saber que su capacidad de resistir la tentación no es infinita. Usted debe protegerse de muchas formas y no solo con un trozo de látex.

Hablando de látex, si Tony hubiera dicho: “De todos modos, voy a ponerme un condón”, ¿habría sido suficiente?

No necesariamente, porque los condones se pueden romper, deslizarse o gotear. Pero, aun si el condón permanece intacto, tal vez no sea suficiente para protegerlo de ciertas ETS.

Si decide o no escuchar mi consejo acerca de la importancia de cultivar su relación antes de irse a la cama, por lo menos no haga lo que hizo Fran. ¿Cómo evitarlo? Pues es muy fácil. . .



Propóngase que jamás se desnudará delante de nadie si no está convencida de que no corre riesgos. Si él comienza a desabotonarle la blusa o si ella se lanza a la cremallera de su pantalón, pídale que se detenga y explíquele por qué. Dígale que no quiere llegar a la intimidad porque primero deben conversar sobre prácticas sexuales más seguras.

Después de esa plática, los dos tal vez decidan reanudar las actividades: quizás lleguen hasta un determinado punto o sigan hasta el final, según lo acordado. Pero, pase lo que pase, al menos sabrán que tomaron una decisión bien pensada y que no se lo dejaron todo al destino.

Steve y Betsy

Steve y Betsy estudiaban en la universidad. Comenzaron a salir juntos en septiembre, y en octubre ya estaban enamorados. Con frecuencia pasaban la noche juntos y se masturbaban hasta llegar al orgasmo, pero Betsy no dejaba que Steve la penetrara con el pene. Steve, que no era virgen, no entendía bien lo que estaba pasando, hasta que cayó en la cuenta: Betsy sabía que él había tenido relaciones sexuales con otras mujeres y le preocupaba el tema del sida.

Una noche, después de cenar en la cafetería, él la invitó a caminar por una parte tranquila de la universidad. Se sentaron en un banco y Steve le comunicó: “Mañana me voy a hacer la prueba del sida”. Betsy lo miró por unos instantes sin pronunciar una palabra, hasta que le dijo: “Steve, espero que no lo estés haciendo por mí. Te amo, pero no voy a llegar al coito contigo ni con nadie hasta que no me case.”

La brillante sospecha de Steve no tenía nada que ver con la realidad. A Betsy no le preocupaba el sida. Simplemente quería conservarse virgen hasta el matrimonio. En este caso, Steve debió haber iniciado la plática hablando de la relación, antes de sacar a relucir las enfermedades. Betsy no había mencionado su promesa de mantener la virginidad porque temía que por eso Steve la dejara. Estaba dispuesta a permitirle que se desahogara sexualmente, y también disfrutaba los orgasmos, pero no quería llegar más lejos.

Betsy merece aplausos por decidirse a esperar. Sin embargo, debió hablar claro y ahorrarle a Steve la vergüenza que pasó esa noche en el banco.

Nunca dé por sentado que la otra persona quiere tener relaciones sexuales con usted. Por eso sacar el tema de los análisis médicos resulta tan embarazoso. Pero, si lo hace como Paul (el del primer ejemplo), presentando la pregunta en un contexto en el que la otra persona puede dar un paso atrás con elegancia, las probabilidades de tropezar, como lo hizo Steve, no serán tantas.

Descubrir la fibra moral de una pareja potencial

Conversar sobre el tema de las ETS es difícil. Pero, entre sus ventajas, además de protegerlo de las enfermedades, esta plática le permitirá conocer mejor a la otra persona. Estoy segura de que usted no quiere llegar a la intimidad con alguien que no sea honesto, sincero y amoroso. Le garantizo que, cuando aborde el tema de los análisis médicos, se enterará de cuán honesta, sincera y amorosa es esa pareja potencial. Cuando concluya la conversación, tendrá una idea bastante clara de si vale la pena ir más lejos.

Y, si piensa que todo esto es obra de mi imaginación, le aclaro que no. Escribí un libro sobre el herpes, he conversado con muchas personas que padecen de herpes y que han tenido que iniciar esta charla muchas veces. Todos me contaron lo mismo. Al principio se pusieron nerviosos, pero todos coinciden en que lo que descubrieron sobre sus parejas potenciales fue sumamente útil. Y, aunque algunos fueron rechazados cuando admitieron tener herpes, a veces ellos también tomaron la decisión de alejarse de ciertas personas al ver cómo manejaron la conversación sobre las ETS.

Y hay otro beneficio resultante de una conversación honesta sobre las ETS. Como he repetido varias veces en este libro, para disfrutar de una relación sexual fabulosa, usted y su pareja tienen que comunicarse sus necesidades. Ese también es un tema difícil, pero no puede compararse con la charla sobre las ETS. Por lo tanto, si logra superar el obstáculo de la conversación sobre las ETS, habrá preparado el terreno y le será más fácil decirse mutuamente qué les gusta y qué no en el campo de los placeres sexuales.

Reducir los riesgos

Después de leer sobre cada una de las enfermedades de transmisión sexual a las que me refiero al inicio de este capítulo, probablemente esté pensando que no vale la pena arriesgar la vida por el placer del sexo. El problema de esa reacción es que nos falla cuando más la necesitamos.

¿A qué me refiero? En algún momento usted encontrará a alguien por quien sentirá una fuerte atracción sexual. Tal vez estén a solas y comiencen a besarse, abrazarse y acariciarse. La temperatura comenzará a subir. La ropa caerá al suelo. El pene y la vagina estarán preparados para hacer el amor, y la cama estará muy cerca. Pero no tendrán un condón a mano.

En esa situación, ¿recordará todo lo que leyó aquí sobre enfermedades desagradables y hasta mortales? ¿Estará dispuesto a decir que no o a vestirse y buscar una farmacia que esté abierta a esa hora de la madrugada? ¿O se olvidará de los riesgos y se meterá en la cama?

Aunque algunos puedan poner la precaución delante de la pasión, muchos no pueden hacerlo. Por eso, hay que estar preparado de antemano. Tenga siempre un condón en la cartera, en la guantera del automóvil o en la mesa de noche.

La gente conoce bien mi reputación. No intento asustar a nadie para que se aleje del sexo; por el contrario, quiero asegurarme de que lo disfrute a plenitud. Y parte integrante de unas relaciones sexuales fabulosas es practicar el sexo con protección. Sin embargo, como en medio de la pasión a veces uno está dispuesto a correr cualquier riesgo, recuerde que, si contrae una de esas enfermedades —especialmente el sida—, se arrepentirá de ese orgasmo por el resto de su vida.



Disfrute el sexo, pero sea cuidadoso. De hecho, disfrute intensamente del sexo y cuídese mucho, pero mucho.

Capítulo 20

Disfunción Eréctil y Otros Problemas Sexuales en los Hombres

En Este Capítulo

- ▶ Curar la eyaculación precoz
 - ▶ Combatir la disfunción eréctil
 - ▶ Identificar la eyaculación retardada
 - ▶ Tratar la erección permanente
 - ▶ Enfrentar la enfermedad de Peyronie
 - ▶ Recuperar el deseo sexual
-

Sé que muchos hombres se niegan a creer que el sexo masculino sufre de disfunciones sexuales, incluso si ellos mismos son un ejemplo vivo de algunas de ellas. Esto se debe a que, en general, los hombres se sienten obligados a proteger su imagen de tipos duros y, por lo tanto, es menos probable que busquen ayuda para cualquier tipo de problema, especialmente si se trata del pene.

Pero aunque se muestren reacios a aceptarlo, muchos hombres sí sufren trastornos sexuales, al menos en algún momento de sus vidas. Ciertos problemas sexuales son causados por enfermedades, como el cáncer testicular o de la próstata. (En el Capítulo 2 me refiero a ese tema.) Pero, por suerte para los hombres, el problema sexual más común en el sexo masculino no es físico, sino de aprendizaje.

En este capítulo hablo de esos trastornos que muchos de mis lectores prefieren no mencionar: la eyaculación precoz, la impotencia, los penes arqueados, la eyaculación retrasada y la ausencia de deseo sexual, así como un problema que tal vez, secretamente, le gusta tener hasta cierto punto: erecciones permanentes. Como nuestro conocimiento del cuerpo humano es hoy mucho más avanzado, en la actualidad existen tratamientos más efectivos para muchos de estos trastornos, y a eso también me refiero.



Espero que, si usted padece de alguno de los problemas que abordo en este capítulo, o si llegara a padecerlos, no trate de tapar el sol con un dedo: haga algo. Muchos hombres actúan como si sus genitales estuvieran separados del resto del cuerpo, y no totalmente bajo su control. Pero no es así, por supuesto. Por lo tanto, si algo le molesta, busque una solución.

Eyacuación Precoz

El tema del que más me pregunta la gente es la eyacuación precoz. Muchos hombres van a mi consultorio en busca de ayuda, y lo mismo hacen sus parejas, que también sufren las consecuencias. (Aunque todavía no he escuchado las quejas de los perros de esas familias, estoy segura de que ellos también se ven afectados; después de todo, si sus dueños andan de mal humor no son tan generosos con las golosinas.)

Existen todo tipo de teorías en cuanto a por qué un hombre no puede mantener la erección todo lo que quisiera y qué puede hacer para demorarse más, pero no creo que esos supuestos tratamientos sean efectivos. En la sección “La verdadera cura: detectar la sensación premonitoria”, le ofrezco una solución probada para la eyacuación precoz.

Definir el dilema

Ante todo, debemos decir qué es la *eyacuación precoz*. La definición que uso es la siguiente: un hombre tiene problemas de eyacuación precoz cuando no puede evitar eyacular antes de lo que él quisiera. Fíjese que digo “antes de lo que él quisiera”, y no “antes de lo que ella quisiera”. Esa distinción resulta importante. Y la causa no es física, sino mental. En otras palabras, lo que “no funciona bien” no es el pene, sino el cerebro.

Como no todas las mujeres llegan al orgasmo a través del coito, aunque el hombre mantenga la erección toda la noche, tal vez no logre satisfacer a su pareja si lo único que hace es penetrarla. Pero, como a la mayoría de las mujeres les gusta experimentar las sensaciones del coito — independientemente de si logran el orgasmo por esa vía—, la mayoría de los hombres necesitan hallar la técnica que les permita mantener la erección durante cierto período de tiempo.

Pero ¿de cuánto tiempo estamos hablando? Volvamos a mi definición: el tiempo depende del hombre. Si su pareja llega al orgasmo 20 minutos después de comenzar el coito, entonces esa es la meta. Pero si su mujer no logra el orgasmo a través del acto sexual, entonces tal vez baste con 10 minutos. Lo importante es que usted aprenda a controlar el momento en que alcanza el orgasmo, pues así podrá decidir cuándo eyacula, en lugar de eyacular por circunstancias ajenas a su control.

Al igual que en el caso de muchas otras disfunciones sexuales, existen varios grados de eyaculación precoz. En algunos hombres el problema es tan grave que no llegan a penetrar a la mujer. Otros eyaculan con la ropa puesta, tan solo de pensar en que van a tener relaciones sexuales. Pero incluso un hombre que penetra a su pareja y dura 15 minutos puede caer en la categoría de eyaculador precoz si su meta es demorarse 5 minutos más y no lo logra.

La circuncisión ¿marca la diferencia?

El pene de un hombre que no está circuncidado a menudo es más sensible que el de otro que sí lo está (vea el Capítulo 2). El motivo es que el *glante* (la cabeza del pene) de un hombre circunciso se endurece debido al contacto con la ropa interior, pues no está protegido por el prepucio.



No conozco ningún estudio científico sobre el efecto de la circuncisión, pero el problema de la mayoría de los hombres que padecen de eyaculación precoz está en la cabeza —y no me refiero a la cabeza del pene. Por lo tanto, no creo que la circuncisión marque una diferencia significativa. Lo que sé es que un hombre incircunciso puede aprender a posponer la eyaculación con tanto éxito como cualquier otro.

La influencia de la edad

La *libido* (el ímpetu sexual) de un hombre joven es más fuerte que la de un hombre mayor, por lo que la eyaculación precoz a veces merma o desaparece con el paso de los años. Fíjese que dije “a veces”. He sabido de hombres de 80 años que vivieron toda la vida con ese trastorno. Y cuando digo que el problema merma, debo aclarar que en algunos casos estamos hablando de tardarse 3 minutos en lugar de 2. Nada significativo, ¿verdad? Mi consejo es que no espere a que los años le resuelvan su situación; tome cartas en el asunto cuanto antes.

Remedios caseros

Para nadie es secreto que los hombres se niegan a pedir instrucciones cuando no encuentran una dirección. Por lo tanto, no me sorprende que muchos piensen que pueden resolver su problema modificando la técnica, sin acudir a un profesional. Como es de esperar, los resultados son mixtos, y, aunque no recomiendo ninguna de estas ideas, aquí van:

Pensar en otra cosa

Tal vez el método más socorrido para controlar el orgasmo es pensar en algo totalmente diferente. El actor Woody Allen immortalizó esa técnica en una

película donde, en pleno acto sexual, su personaje se pone a imaginar un juego de pelota para así retrasar el orgasmo. (La película se titula *Todo lo que siempre quiso saber sobre el sexo, pero nunca se atrevió a preguntar*.)

Esta técnica funciona hasta cierto punto, pero no es una buena manera de hacer el amor. Así el acto sexual deja de ser algo placentero para convertirse en una tarea. La mujer puede percibir esa pared que coloca entre usted y el acto en sí mismo y pensar que su objetivo es distanciarse de ella.

Amor de látex

Los condones atenúan la sensibilidad del hombre y hay quienes los utilizan para controlar la eyaculación precoz. Si con un condón no es suficiente, entonces se ponen dos y hasta más.

Aunque recomiendo que la gente use condones, y hasta sueño como un disco rayado cuando hablo de ese tema, mi objetivo es prevenir las ETS. Pero me parece una lástima que los condones se utilicen como un recurso para reducir el placer, sobre todo porque existen mejores maneras de lograrlo.

Aceite de serpiente

Existen productos que supuestamente reducen la sensibilidad del pene, de modo que el hombre pueda tardarse más en eyacular. Primero, no sé si esos productos sin receta realmente funcionan, pero sí sé que hay medicamentos con receta que pueden insensibilizar la zona donde se apliquen. Pero, al igual que en el caso de los condones, ¿por qué buscar una solución temporal cuando hay formas de curarse definitivamente?

La masturbación: ocuparse del asunto con las propias manos

Algunos jóvenes se masturban antes de un encuentro que pueda terminar en la intimidad, pues piensan que de esa forma el deseo sexual será menos intenso y podrán controlarse mejor.

Aunque este método a veces funciona, tiene algunas desventajas:

- ✔ La masturbación no siempre es posible. ¿Qué tal si la pareja vive bajo el mismo techo o si están casados? O ¿qué ocurre si la mujer decide visitarlo por sorpresa?
- ✔ Otro inconveniente es elegir el momento preciso. ¿Qué tal si se masturba pensando que tendrá relaciones sexuales después de su cita amorosa, pero ella quiere hacerlo antes de salir y usted ya no puede lograr la erección?
- ✔ Y sacrifica su propio placer. El segundo orgasmo tal vez no resulte tan placentero como el primero y, con la preocupación de cuál será el mejor momento para masturbarse, tal vez la experiencia sensorial del coito no sea tan intensa.



Para curar la eyaculación precoz, aconsejo guardar las manos en los bolsillos y practicar el autocontrol.

Diferentes posiciones

Hay hombres que aseguran que logran más control del orgasmo si hacen el amor en una posición determinada. La *posición del misionero* (el hombre arriba) probablemente sea la más problemática, aunque no siempre. Recuerdo que un caballero me escribió diciéndome que solo lograba controlar la eyaculación cuando se recostaba sobre el lado derecho, aunque no sobre el izquierdo.



Algunos investigadores han descubierto que una mayor tensión muscular puede incrementar la tendencia a la eyaculación precoz. Esto significa que la posición del misionero, en que el hombre sostiene el peso del cuerpo con los brazos, puede acentuar este trastorno. Sin embargo, como estoy convencida de que la eyaculación precoz tiene origen psicológico y no físico, algunos factores psicológicos (distintos en cada individuo) también entran en juego con respecto a las posiciones.

Si piensa que tiene más control en una determinada posición, entonces tal vez el remedio sea aferrarse a esa manera de hacerlo, aunque no creo que sea la solución más acertada, pues el sexo podría volverse aburrido. Pero ¿por qué no trata de descubrir qué hacer para mantener el control siempre, independientemente de la posición que elija?

La verdadera cura: reconocer la sensación premonitoria

La verdadera cura para la eyaculación precoz es aprender a reconocer la *sensación premonitoria*. ¿A qué me refiero? La sensación premonitoria es esa sensación que el hombre experimenta justo antes de llegar al punto de no retorno, conocido también como el *momento de inevitabilidad*.

Cada hombre tiene un determinado umbral de placer y, cuando lo rebasa, ya no puede detener el orgasmo. Aunque un camión de bomberos atravesase la alcoba, de todos modos él alcanzará el orgasmo y eyaculará. Pero justo antes de llegar a ese punto, si el hombre lo desea, puede aminorar la marcha y aplazar la eyaculación. Si quiere librarse de su condición de “eyaculador precoz”, tiene que aprender a identificar esa sensación.

¿Cómo se aprende a reconocer la sensación premonitoria? Tratando el orgasmo con guantes de seda y aproximándose a él con mucha cautela. No trate de imitar al Correcaminos, que se acerca a toda velocidad al borde del acantilado y frena justo antes de precipitarse al vacío. De esa manera lo más

probable es que termine como el Coyote, que siempre le sigue los pasos al Correcaminos. La diferencia es que jamás frena a tiempo y es él quien termina cayendo al abismo.

La idea, entonces, es aprender a aminorar el paso antes de acercarse demasiado al precipicio. La manera de hacerlo depende de varios factores. De ellos, el más importante es contar con una pareja que esté dispuesta a cooperar con usted (y el énfasis está en la palabra “cooperar”). Alguien con quien ha tenido pocos encuentros sexuales, que, por cierto, no han sido muy satisfactorios, tal vez no esté dispuesta a ofrecer todo el apoyo que usted necesita. Pero, si su pareja lo ama y desea enriquecer la vida sexual de ambos, entonces el camino hacia la solución del problema será mucho más corto.



Aunque es más fácil curar la eyaculación precoz cuando se cuenta con el apoyo de la pareja, no es imposible dar pasos por cuenta propia. En otras palabras, a través de la masturbación usted puede ir aprendiendo a detectar la sensación premonitoria y comenzar a desarrollar el control. (No todos los hombres pueden aprender por sí solos porque la presencia de la mujer hace que algunos se exciten demasiado.) Si bien para practicar esta técnica a solas se requiere más esfuerzo y mayor control, le aseguro que vale la pena.

La técnica de “parada y arranque”

En 1955, el doctor James Semans, urólogo de la Universidad de Duke, desarrolló una técnica simple (que le enseñó una prostituta) para tratar la eyaculación precoz. Este tratamiento fue divulgado más tarde por la famosa terapeuta sexual Helen Singer Kaplan, quien fue mi profesora en la Universidad de Cornell-Hospital de Nueva York. Se conoce como la *técnica de “parada y arranque”* y consiste en aprender a reconocer la sensación premonitoria y detenerse antes de llegar al punto de inevitabilidad. Esto se hace incrementando lentamente el grado de excitación, deteniéndose para calmarse un poco y volver a la marcha. Algunas personas recomiendan asignarles un número del 1 al 10 a los niveles, en donde el 10 corresponde al punto de no retorno. Si ese sistema de números le resulta útil, perfecto; pero, si lo distrae, entonces concéntrese en las sensaciones.

Cuando una pareja viene a pedirme ayuda para resolver un caso de eyaculación precoz, por lo regular sugiero que no tengan relaciones sexuales durante cierto tiempo, como una manera de eliminar la presión. Pero, como no quiero que se sientan frustrados desde el punto de vista sexual, les permito que después de hacer los ejercicios se brinden orgasmos mutuamente, aunque sin llegar al coito.

Durante las primeras sesiones de ejercicios, la mujer debe excitar al hombre con la mano y detenerse cuando se le avise. Poco a poco él logrará más y más control. El proceso toma varias semanas o varios meses, según el caso, pero casi siempre resulta.

La técnica de compresión, de Masters y Johnson

Los reconocidos investigadores Masters y Johnson desarrollaron una variante de la técnica de “parada y arranque”, que se conoce como *técnica de compresión*. Con este método, en lugar de detener la estimulación del pene, la pareja comprime suavemente el *frenillo* (la piel que conecta el glande al pene por la parte inferior de este) hasta que el hombre deja de sentir la urgencia de eyacular. Como la técnica de “parada y arranque” casi siempre resulta efectiva, la de compresión no se usa tanto.



Otra herramienta útil para controlar la eyaculación precoz consiste en contraer el *músculo pubocoxígeo*, lo que tiene un efecto similar al que se logra cuando la mujer comprime el frenillo. El primer paso es localizar el músculo. Coloque un dedo detrás de los testículos. Simule que va a orinar, pero deténgase. Entonces sentirá un músculo que se contrae: ese es el músculo pubocoxígeo. Si lo ejercita con frecuencia, contrayéndolo en series de a diez (el ejercicio de Kegel del que hablo en el Capítulo 10), este músculo se fortalecerá y usted podrá usarlo para ayudarlo a controlar la eyaculación.

Realmente ¿es tan simple?

Cuando les explico este tratamiento a algunos hombres, me miran y me dicen: “Realmente ¿es tan simple?” La respuesta es sí y no. Aunque la técnica es muy simple, implica un poco de disciplina, algo que no siempre es tan sencillo de lograr.

Hay hombres que comienzan a hacer estos ejercicios con gran entusiasmo. Quieren resolver el problema y, si su pareja también está animada, avanzan mucho, al menos durante la etapa inicial. Pero luego se impacientan. No prestan atención a lo que les digo y tratan de llevar a la práctica lo que han aprendido antes de que yo los autorice a tener relaciones sexuales. A veces todo va viento en popa, pero otras no. Y cuando la técnica no funciona, se desaniman y algunos simplemente desisten del intento.



Aprender a autocontrolarse no siempre es fácil. Ahí está el ejemplo de tanta gente que no puede dejar de fumar o de comer en exceso. Si la eyaculación precoz ya se ha convertido en un hábito, usted no puede suponer que logrará desterrarlo sin poner de su parte. Pero —o debería escribir PERO—, si se lo propone y le dedica tiempo y esfuerzo, logrará controlar en qué momento eyacula.

Buscar ayuda

En esta sección insisto en que, si usted sufre de eyaculación precoz, puede intentar resolver el problema por cuenta propia. Como dije antes, el proceso es mucho más fácil si su pareja está dispuesta a ayudarlo. Sin embargo, este

método no le funciona a todo el mundo. Hay hombres que necesitan la orientación de un terapeuta sexual. En ese caso, le recomiendo que busque uno; en el Apéndice A hallará consejos sobre cómo hacerlo.

La Disfunción Eréctil

El término *disfunción eréctil* (DE) o *impotencia* indica que el hombre no es capaz de conseguir la erección. Este trastorno es el segundo problema sexual más común entre la población masculina. Las causas de la disfunción eréctil pueden ser psicológicas o físicas, y la seriedad de este trastorno va desde la simple pérdida de rigidez hasta la incapacidad absoluta de lograr la erección. Aunque la DE puede presentarse a cualquier edad, se vuelve mucho más común a medida que el hombre envejece. Algunos síntomas de la DE son casi universales entre los hombres que rebasan los 70 años.



Sé cuán importante es la erección para los hombres, y por eso quiero aclararles que la DE no significa necesariamente el fin de la vida sexual. De acuerdo con el origen del problema, hay diversas soluciones posibles, así que anímese.

El inicio: la pérdida de la erección instantánea

Podría extenderme hablando sobre el tema de la impotencia, pero el punto más importante no tiene que ver con la impotencia en sí, sino con su antecedente. Lo que hace que este antecedente sea tan importante es que afecta a todos los hombres, al menos a los que llegan a cierta edad. Por lo tanto, ponga mucha atención a lo que aquí se explica.

Lo toma de sorpresa

Los hombres jóvenes tienen erecciones constantemente, a veces cuando menos se lo esperan y en momentos inoportunos. Estas erecciones pueden ser provocadas por un sinnúmero de estímulos: algo que ven, como una chica guapa que lleva una falda corta; una fantasía sexual con esa misma muchacha o hasta el perfume que le recuerda a ella. A este tipo de erecciones se les conoce como *erecciones psicogénicas*, pues ocurren como resultado de un estímulo que hace que el cerebro libere las hormonas que provocan la erección.

A cierta edad, que es distinta en cada hombre, pero por lo general oscila entre los 40 y los 60 años, el individuo pierde la capacidad de lograr erecciones psicogénicas. Esto no ocurre de la noche a la mañana. Poco a

poco el hombre tiene menos y menos erecciones psicogénicas, y es probable que en un inicio ni siquiera se dé cuenta. Finalmente, la disminución se hace evidente y llega el momento en que las erecciones psicogénicas cesan de una vez por todas.

Este puede ser un cambio precursor de la DE, pero no puede considerarse como DE porque el hombre todavía tiene erecciones. En esta etapa de su vida, la única diferencia en el desempeño sexual es que necesita del estímulo directo en el pene para conseguir una erección. Por consiguiente, el hombre tiene que masturbarse para llegar a ese punto, o pedirle a su pareja que lo ayude con la boca o con las manos. (En el Capítulo 17 encontrará más información sobre este particular.)

Difunda la noticia

La desaparición de las erecciones psicogénicas no sería un problema si el hombre estuviera preparado para el cambio, al igual que las mujeres saben que sufrirán los calores que acompañan el inicio de la menopausia. Lo sorprendente, al menos para mí, es que muchas personas ni tan siquiera tienen idea de que este cambio es parte del proceso natural de envejecimiento. Y el desconocimiento es lo que causa el verdadero problema.

Muchos hombres piensan que se han vuelto impotentes porque no pueden lograr erecciones de la misma forma que lo hacían antes. Pero, en vez de buscar ayuda, evitan tener relaciones sexuales. Cuando esto ocurre, las esposas creen que ya no les agradan a sus maridos o que tienen una amante. Algunas parejas incluso pelean a causa de este problema, mientras que otras se distancian.

Este desmoronamiento de la relación me parece muy triste, porque no es necesario. Todo lo que estas parejas deben hacer es permitir que el hombre se beneficie del juego sexual previo al coito de la misma manera que siempre lo han hecho para preparar a la mujer. Si lo hacen, no tendrán problemas.



Creo que, si mucha gente no sabe acerca de la pérdida de las erecciones psicogénicas, se debe, entre otras razones, a que este trastorno no tiene un nombre específico. Hay quienes lo consideran como un síntoma de la llamada *menopausia masculina*, pero a los hombres no les gusta esa frase (y no los culpo) porque realmente no es apropiada. Nos hace falta acuñar una frase que le dé nombre a este síntoma; así los medios de prensa comenzarán a hablar del tema y nos ahorraremos muchos momentos de infelicidad. Me parece que “período de enfriamiento masculino” podría ser un buen nombre. (Lo invito a que me envíe sus sugerencias a través de mi sitio en la Internet, www.drruth.com. Una vez allí, haga clic en “Ask Dr. Ruth” y escriba su mensaje. Tal vez juntos podamos ayudar a hombres y mujeres a comprender este cambio que provoca tanta infelicidad.)

La DE en los hombres mayores

A medida que el hombre envejece, sus erecciones comienzan a ser más y más suaves, y necesita más estímulo para lograrlas. Algunos pueden conseguir una erección, pero esta no dura lo suficiente como para practicar el coito. O a veces sí dura, pero el pene no se pone lo suficientemente rígido como para realizar la penetración.

Todos estos problemas son reales, físicos, pero no necesariamente implican el fin de la vida sexual. Si los hombres entienden que el origen de estos trastornos es la edad, y si están dispuestos a tomar las medidas necesarias, muchos podrán mantener relaciones sexuales hasta bien entrados los 90. Veamos el caso de Mike.

Mike

En la época en que tenía consultas regulares en el departamento de geriatría del New York University Hospital, muchos de mis pacientes presentaban problemas de impotencia. Recuerdo a un hombre en particular, a quien llamaré “Mike”. Tenía más de 80 años y llevaba por lo menos una década sin mantener relaciones sexuales, pues, cuando las erecciones comenzaron a fallarle, simplemente se dio por vencido.

Vino a mi consulta porque había comenzado a verse con una mujer que quería tener relaciones sexuales. Cuando le contó su problema, ella le dijo que al menos tenía que intentarlo. Y, para complacerla, Mike decidió pedirme ayuda.

Le sugerí que fuera a ver un urólogo y este determinó que, físicamente, Mike no tenía problemas. Después de un mes de consultas, Mike llegó radiante de alegría. Había tenido relaciones sexuales la noche anterior y no cabía de felicidad. Aunque he ayudado a mucha gente durante años y años de carrera, tengo que reconocer que, ese día, Mike me hizo sentir la persona más feliz del mundo.

La cura matutina

Para muchos hombres, la mejor solución para su problema de impotencia es modificar sus costumbres sexuales. La sugerencia más simple que puedo ofrecer a los hombres mayores es que practiquen el sexo en la mañana. Como ya estará retirado y no habrá niños en la casa, el único motivo para hacer el amor en la noche es la costumbre. Sin embargo, las siguientes razones demuestran cómo un simple cambio de rutina puede ayudarlo a convertirse en mejor amante:

- ✓ Por lo regular los hombres mayores se sienten cansados al final del día. La erección consiste en lograr que la sangre fluya hacia el pene, por lo tanto, cuanto más cansado esté el hombre, más difícil será que este proceso funcione correctamente. En la mañana hay más energía y, por consiguiente, es más fácil lograr una erección.

- ✓ La hormona sexual masculina, la testosterona, alcanza su nivel más elevado en la mañana, mientras que en la noche está en el mínimo. Debido a que esta hormona es clave para lograr una erección, tiene más lógica intentarlo por la mañana.

No obstante, no recomiendo que trate de tener relaciones sexuales inmediatamente después de levantarse, pues con los años toma más tiempo “calentar los motores” para la acción. Como probablemente ya no tiene un horario rígido, sugiero que tome un desayuno ligero y que luego regrese a la cama con su pareja para un interludio sexual.

Hay hombres que se resisten a hacerlo. Por alguna razón, todos esos preparativos no los convencen. Sin embargo, cuando me hacen caso, muchos descubren que el fuego que parecía apagado comienza de nuevo a arder (vea el Capítulo 17).

La técnica de introducir el pene como mejor se pueda

Pues bien, si partimos de que algunos hombres piensan que tener relaciones sexuales después del desayuno es extraño, imagínese cuán porfiados se ponen cuando les hablo de practicar el coito sin erección. Pero a veces esta técnica es la que mejor funciona.



La técnica de introducir el pene como mejor se pueda, consiste justamente en eso. El hombre, con la ayuda de su pareja, coloca el pene flácido en la vagina. A veces, después de unos cuantos intentos, la sangre llega al pene y, finalmente, la escurridiza erección se presenta. La mejor posición para hacer esto depende de las habilidades físicas de ambos. Si al hombre le es difícil adoptar la postura del misionero, puede probar la posición de lado. Y como esta técnica no siempre funciona (y quizás a algunos hombres nunca le funcione), inténtela durante unos minutos y, si no se presenta la erección, no siga insistiendo.

Impotencia a corto plazo

A diferencia de la DE, la impotencia a corto plazo casi siempre tiene origen psicológico. Muchos hombres sufren de impotencia en algún momento; es decir, no pueden lograr la erección cuando lo desean. De hecho, a veces lo desean tanto que precisamente por eso no consiguen la erección, como le ocurrió a Jimmy:

Susan y Jimmy

Susan venía de otra universidad y Jimmy la vio desde el primer día que comenzaron las clases de su último año de la carrera. Tenía todo lo que a él le gustaba y, para su sorpresa, cuando trató de iniciar una conversación, Susan respondió favorablemente.

Aunque durante sus años en la universidad ya se había acostado con otras muchachas, la idea de irse a la cama con Susan lo excitaba enormemente. Por unos días, consiguió mantener las cosas bajo control, pero, después de una semana, decidió invitarla a salir. Susan aceptó y la pasaron de maravillas. Luego salieron varias veces, y en cada ocasión avanzaban un poco más. En la quinta cita Jimmy estaba seguro de que iban a tener relaciones sexuales.

La expectativa era como una especie de tortura, y Jimmy tuvo el pene erecto casi todo el día. Salieron a bailar y, cada vez que los cuerpos se rozaban en las canciones lentas, Jimmy sentía que nunca antes había estado tan listo para tener relaciones sexuales.

Nunca había tenido problemas de erección, pero, mientras caminaban hacia su apartamento, comenzó a dudar de su capacidad de satisfacer a Susan. Estaba convencido de que una mujer tan hermosa como ella había tenido relaciones sexuales con todo tipo de hombres, y empezó a cuestionarse si estaba a la altura de la situación. Cuando se desnudaron, Jimmy estaba en un puro pánico, y el pene no le respondió. Jamás había sentido tanta vergüenza.

La ansiedad anticipatoria hace que muchos hombres como Jimmy pasen por la misma situación. El miedo a fallar o a la posibilidad de fallar provoca un fallo real. Si el hombre empieza a preocuparse por la erección, por lo regular no la logra. Y mientras más se preocupe, más probabilidades tendrá de que la próxima vez que lo intente, fracase. A causa de una sola erección fallida, muchos hombres han pasado por muchos años de sufrimiento.

Consulte a un urólogo

En el caso de los hombres jóvenes, los problemas de erección son frecuentemente de carácter psicológico y no fisiológico, por lo que casi siempre es fácil resolverlos con la ayuda de un terapeuta sexual.

Si un hombre joven viene a mi consulta con un problema similar, lo primero que hago es pedirle que vaya ver a un *urólogo*, un médico especializado en las enfermedades del *tracto genitourinario* (el urinario en los hombres y las mujeres, y el aparato genital masculino).

- ✓ Una de las razones por las que los remito a un urólogo es para descartar problemas físicos, que no puedo tratar porque no soy médico.
- ✓ La otra razón es que el simple hecho de saber que están bien, a menudo basta para resolver el problema.

A muchos de estos hombres les preocupa demasiado que algo ande mal y, por consiguiente, basta con oír que el médico les dice que no tienen nada, para que el pene reciba el apoyo psicológico que tanto necesita.

Y, aunque la visita al médico no fuera suficiente, al menos es un buen paso inicial.

Desarrollar confianza

Después de remitirlo a un urólogo, mi siguiente tarea es que el hombre confíe en que su pene va a volver a comportarse como antes. A veces es suficiente con recomendarle que se masturbe. En otros casos, debo sugerirle que haga ciertos ejercicios con su pareja, orientados a que recupere la seguridad en sí mismo. Estos ejercicios casi siempre implican abstenerse del coito durante un tiempo, aunque la pareja puede realizar otras actividades sexuales. Por lo general, cuando el hombre no siente la presión de tener que penetrar a la mujer, todo funciona de maravillas. Y una vez que consigue la erección, usualmente es fácil transferir esa seguridad al momento del coito. En la mayoría de los casos, si el hombre está decidido a poner de su parte, logro que vuelva a ser el mismo de antes.

Analizar los hábitos de sueño

Si la salud del hombre es buena, pero, aún así, no responde al tratamiento, el siguiente paso es determinar si presenta erecciones durante el sueño.



Durante la noche, un hombre físicamente sano tiene varias erecciones en la fase de sueño REM. Esto no quiere decir necesariamente que tenga un sueño erótico o ni siquiera que esté soñando, pero las erecciones son parte del patrón de sueño de los hombres. Este fenómeno se conoce como *tumescencia peneana nocturna*, y sus iniciales son TPN. Y el tener iniciales le da carácter oficial.

Como durante el sueño el hombre no tiene por qué preocuparse por su desempeño sexual, alguien que sufre de impotencia, pero no tiene un problema físico, usualmente presenta erecciones mientras duerme.



Una prueba simple, que los hombres pueden hacerse en la casa para determinar si tienen erecciones durante el sueño, es colocarse una tira de estampillas de correo alrededor de la base del pene flácido, formando una especie de anillo. Si al despertar el anillo de estampillas se ha roto, probablemente tuvo una erección.

Si esta técnica no funciona, pero aun así sigo sospechando que el hombre tiene erecciones nocturnas, la siguiente alternativa es acudir a un laboratorio dedicado al estudio del sueño. Allí, los médicos sustituyen las estampillas por tiras plásticas y conectores de velcro que, por supuesto, son indicadores más fiables que los sellos de correo. Y, si fuese necesario, los médicos cuentan con dispositivos más precisos todavía.

Si con estas pruebas no se detecta ningún signo de erección, entonces tengo que poner a mi paciente en manos de la comunidad médica, pues no hay nada que pueda hacer por él. Sin embargo, en la mayoría de los casos, estas pruebas revelan cierta función eréctil, lo cual probablemente indica que el problema es de origen psicológico. Esto no es cierto en la totalidad de los

casos, pero sí amerita un seguimiento. El objetivo fundamental es que el hombre recupere la confianza para que pueda tener erecciones cuando está despierto, incluso, ante la presencia de una mujer.

Las erecciones como señal de buena salud

Casi todos sabemos que el hábito de fumar y la obesidad incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que mucho antes de que aparezcan los síntomas, los hombres pueden notar diferencias en la capacidad de lograr la erección, ya sea debido a la falta de forma física o al hábito de fumar. Esto nos permite llegar a las siguientes conclusiones:

- ✓ Si el hombre detecta algún cambio en sus erecciones, debe verse inmediatamente con el médico para que determine si tiene algún problema del corazón o circulatorio.
- ✓ Si un hombre fumador desea evitar la DE, es preciso que abandone el hábito de fumar.
- ✓ Además de todas las ventajas de los ejercicios físicos, los hombres que fortalecen el corazón practicando ejercicios cardiovasculares también mantienen su capacidad de tener erecciones. Un estudio reciente demostró que los hombres que dedicaron una energía equivalente a correr 1,5 horas a la semana redujeron en un 30 por ciento las probabilidades de enfrentar problemas de DE, en comparación con los hombres que no hacían ejercicios.
- ✓ El mismo estudio reveló que los hombres que no hacían ejercicios y estaban pasados de peso, tenían 2,5 probabilidades más de desarrollar DE que aquellos que llevaban una vida activa y tenían un peso normal. Por lo tanto, mantener un peso adecuado es importante para el buen desempeño sexual.

Ayudar a la Madre Naturaleza

Si ninguna de las técnicas que menciono en las secciones anteriores resuelven la impotencia, puede ser que haya que echarle una mano a la Madre Naturaleza, ya sea con el apoyo de la medicina o de un dispositivo mecánico. De hecho, el 80 por ciento de los problemas de disfunción eréctil se presentan como resultado de enfermedades como la diabetes o la hipertensión, o de una cirugía para extirpar el cáncer de la próstata. Estos padecimientos se presentan con mucha más frecuencia en hombres mayores, aunque pueden afectar a pacientes de cualquier edad.

Medicamentos orales

Cuando en 1999 la FDA aprobó el uso de Viagra, el arsenal de armas para tratar la DE se enriqueció notablemente. Desarrollada por la compañía farmacéutica Pfizer, esta pequeña píldora de color azul es efectiva entre el 75 y el 80 por ciento de los hombres que sufren de DE. La gran excepción en este caso son los hombres que padecen de enfermedades cardíacas y toman nitratos, como la nitroglicerina, pues la combinación de ambos fármacos puede ser mortal.

Viagra, la marca comercial que Pfizer eligió para el sildenafil, se toma entre una y cuatro horas antes del coito, y, para que funcione, se necesita estimulación sexual. Los pacientes que toman Viagra pueden experimentar ciertos efectos secundarios moderados, como dolores de cabeza o ver una especie de halo alrededor de los objetos, pero nada de esto parece molestarle a la mayoría de los hombres. El Viagra se ha vuelto muy popular y, lamentablemente, no solo entre los hombres que padecen de DE, sino también entre los que no tienen problemas de erección pero consideran que con este medicamento pueden intensificar el placer sexual. A continuación expongo algunas de las razones por las que tomar Viagra puede ser peligroso para los hombres que sí pueden lograr erecciones:

- ✓ El Viagra es un medicamento por receta. Los hombres que no tienen DE y lo toman, lo hacen sin que se los recete un médico.
- ✓ El Viagra tiene efectos secundarios. Los hombres que tienen DE tal vez están dispuestos a sufrirlos a cambio de tener erecciones. Pero como la FDA no le ha concedido a Pfizer la autorización para el uso del Viagra en hombres que no presentan DE, aún no se conoce qué consecuencias a largo plazo pueden tener los efectos secundarios en este grupo.
- ✓ Hay hombres que, a consecuencia de tomar Viagra, sufren *priapismo* (vea la sección “Priapismo: Una Erección Permanente”, en este capítulo). Aunque no se han hecho investigaciones concretas sobre este tema, los hombres que pueden lograr erecciones y toman Viagra tienen más tendencia a presentar priapismo que los que sí padecen de DE.

Algunas compañías farmacéuticas han desarrollado fármacos que tienen la misma función que el Viagra, como Levitra (vardenafil), de Bayer & GlaxoSmithKline, y Cialis (tadalafil), de Lilly ICOS. Cialis ofrece un período de efectividad de 36 horas, por lo que se le conoce como la “píldora del fin de semana”. Como no soy médico, no puedo decirle cuál es la más adecuada para usted. Pero, por favor, no compre ninguna de estas pastillas en línea sin antes consultar a su médico. Todas tienen efectos secundarios y no vale la pena que arriesgue su salud.

Como estas píldoras no funcionan en el 30 por ciento de los hombres que sufren de DE, voy a hablarle de otras opciones.

Implantes de pene

Los implantes de pene se clasifican en hidráulicos y no hidráulicos. Las *prótesis no hidráulicas* son varillas rígidas que el médico coloca dentro de las cámaras erectoras del pene a través de un procedimiento quirúrgico. Aunque son fiables, tienen una gran desventaja: el pene permanece siempre en estado rígido. El hombre puede acomodarlo hacia abajo, pero de todos modos la erección a veces es evidente a simple vista, lo cual puede ser embarazoso.

Después de la cirugía, el área queda adolorida y el paciente no podrá tener relaciones sexuales hasta pasadas unas cuantas semanas. Pero la mayoría de los hombres aseguran estar satisfechos con los resultados de la operación. Los que sí se quejan son aquellos que creyeron que sus erecciones iban a ser tan rígidas como las que tenían en sus años mozos. Esto no es posible porque la erección es permanente y hay que buscar la forma de que se pueda ocultar aunque sea un poco.

Las *prótesis hidráulicas* tienen un depósito que contiene un líquido, y una bomba mecánica que permite llenar la prótesis y crear la erección a voluntad. A los hombres parece gustarles este sistema que, gracias a mejoras recientes, se ha vuelto muy confiable. Las prótesis hidráulicas se colocan a través de un procedimiento quirúrgico, igual que los implantes no hidráulicos. Pero, a diferencia de estos, la erección solo se presenta cuando el hombre lo desea, algo mucho más parecido a la erección natural.

Inyecciones

Otro método que se desarrolló en la década de los ochenta fue el de las inyecciones en el pene. El producto más moderno es Caverject (alprostadil), que es similar a los medicamentos orales para la DE. El hombre se inyecta el pene con un relajante muscular que permite que la sangre fluya hasta el pene y se produzca la erección. Aunque la idea de inyectarse en ese sitio no es nada atractiva, el pene no es muy sensible al dolor, por lo que apenas sentirá las inyecciones. La mayoría de los hombres que utilizan este sistema indican que les da buenos resultados. Los posibles efectos secundarios incluyen cicatrices y erecciones priapísticas (erecciones que no ceden a no ser con tratamiento médico). (En este mismo capítulo profundizo en el tema del priapismo.) Puesto que el Caverject se inyecta en el pene y no afecta otros órganos en la misma medida que los medicamentos orales, este método podría ser el más indicado para los hombres que no pueden tomar pueden tomar la pastilla. Consúltelo con su médico.

El Caverject tarda de cinco a veinte minutos para entrar en efecto y la erección dura aproximadamente una hora. No se recomienda usarlo más de tres veces por semana, y se debe esperar 24 horas antes de volverse a inyectar.

Dispositivos de vacío

Otro método para aliviar la impotencia consiste en el uso de *dispositivos de vacío*. El hombre se coloca una bomba de vacío sobre el pene y, al extraerse el aire, la sangre fluye hacia el miembro, provocando la erección. Para que la sangre se mantenga dentro del pene, se coloca un anillo alrededor de la base de éste.

Algunas parejas que me escriben aseguran que las bombas de vacío son milagrosas (y al menos no hace falta cirugía). Si no se han vuelto populares es debido a algunos de sus efectos secundarios:

- ✓ Las erecciones no son tan rígidas como las que se logran con una prótesis.
- ✓ El uso de las bombas de vacío a veces causan lesiones leves en el pene.
- ✓ Hay hombres que presentan dificultad para eyacular después de usarlas.

Sin embargo, los dispositivos de vacío son una alternativa válida para aquellos que no quieren o no pueden someterse a una cirugía, tomar un medicamento o inyectarse el pene cada vez que desean tener relaciones sexuales. Por otra parte, lograr una erección es algo positivo para la salud, pues entra sangre fresca a las arterias del pene. Por lo tanto, los hombres que ya no tienen erecciones durante el sueño pueden usar un dispositivo de vacío como una forma de ejercitar el pene.

Las desventajas de estas terapias

Que el hombre tome pastillas, se inyecte o use una bomba de vacío para lograr la erección no significa necesariamente que su pareja esté dispuesta a tener relaciones sexuales. Si un hombre que no padece de DE invita a su esposa a hacer el amor y ella le dice que no, tal vez se sienta incómodo pero sabe que tendrá muchas otras erecciones, probablemente ese mismo día. Pero el hombre que se toma una pastilla o se inyecta el pene podría volverse más exigente pues ha hecho un esfuerzo para lograr la erección. Si no consulta con su media naranja, tal vez ella no disfrute el coito. Así que ambos integrantes de la pareja deben decidir qué método es el más apropiado para ambos y cuándo usarlo, en lugar de que el hombre actúe de forma unilateral.

A algunas parejas (aquellas que siempre han tenido una excelente vida sexual y ven la DE como un gran problema), no les molesta usar uno de los medicamentos orales. Pero las mujeres que nunca han disfrutado el sexo o que han perdido el interés sexual en los últimos años, consideran la impotencia de sus esposos como un regalo caído del cielo. Aunque a simple vista su actitud parezca reprochable, nadie sabe a ciencia cierta cómo ha sido su vida matrimonial; por lo tanto, no debemos hacer juicios a la ligera.



Por todo esto considero que ningún hombre debe decidirse por uno de estos métodos antes de conversar con su pareja. Los hombres deben determinar con anticipación cómo van a lidiar con los cambios físicos y psicológicos que estas alternativas traerán a sus vidas. Además, algunos hombres incluso necesitarán terapia psicológica, ya sea sexual o matrimonial, para superar esta transición. Por lo tanto, aunque la sociedad en general aplauda el desarrollo píldoras como Viagra, también es preciso que cada persona tome sus propias precauciones.

Eyacuación Retardada

La eyacuación prematura y la impotencia son los principales problemas sexuales que enfrentan los hombres. Sin embargo, algunos sufren otros problemas menos comunes, como la eyacuación retardada, conocida también como trastorno orgásmico masculino. A diferencia de la eyacuación prematura, en la que el hombre no puede evitar eyacular, en el caso de la *eyacuación retardada* le es imposible eyacular.

Si bien nuestra sociedad le da gran importancia a la capacidad de prolongar la erección por largo tiempo, la eyacuación retardada es uno de esos casos en los que el exceso no es bueno. Obviamente, el hombre que no puede eyacular termina sintiéndose frustrado y enojado, y probablemente comience a apartarse del sexo.

La eyacuación retardada a veces tiene su origen en un trastorno médico, en cuyo caso solo un urólogo puede ayudar. Pero, si la causa es psicológica, un terapeuta sexual tiene los recursos para resolverlo. Entre los factores psicológicos están los problemas de la pareja, que pueden hacer que el hombre contenga la eyacuación inconscientemente. En ese caso, la clave es resolver esos problemas.

Priapismo: Una Erección Permanente

Al igual que la eyacuación retardada, el priapismo es otro trastorno provocado por el exceso de algo bueno. El *priapismo* es una erección permanente. Esta erección puede ocurrir cuando el hombre toma o se inyecta un medicamento para la impotencia, o a causa de alguna afección que aumenta la densidad de la sangre, impidiéndole que salga del pene. La anemia drepanocítica es una de esas enfermedades.

Aunque el priapismo debe su nombre al dios griego de la fertilidad, el hombre que padece ese trastorno no puede sentirse feliz de su masculinidad durante mucho tiempo. Además de doloroso, el priapismo casi siempre envía al hombre a la sala de emergencia. (Cuando la erección dura más de cuatro

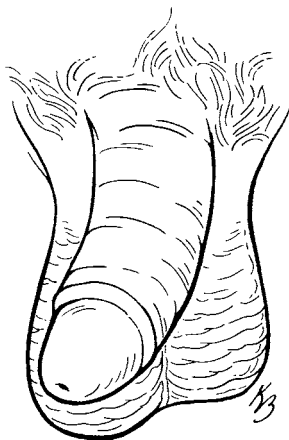
horas, se impone una visita al hospital.) En la actualidad, los médicos curan el priapismo sin necesidad de cirugía, pero aun así es necesario recibir atención médica.

La Curvatura del Pene

La *enfermedad de Peyronie* es la peor pesadilla de quien la padece: el hombre se acuesta sin sospechar problema alguno y, cuando despierta en la mañana, el pene erecto tiene una curva tan pronunciada que el coito se hace imposible (vea la Figura 20-1).

La causa de la enfermedad de Peyronie se desconoce. En muchos casos surge como consecuencia de una lesión. Cuando este trastorno se encuentra en su etapa inicial, los hombres usualmente sienten dolor cuando se produce la erección. A veces el dolor comienza antes de que se presente la curvatura y sirve como una señal temprana del problema por venir.

Figura 20-1:
La
enfermedad
de Peyronie
afecta la
vida sexual
de los
hombres.



¿Cuán terrible puede ser la enfermedad de Peyronie? Algunos médicos han reportado casos en que el pene erecto parece un sacacorchos. Pero también hay casos en que la curva es tan ligera que no le impide tener relaciones sexuales y no es motivo de preocupación. En los casos leves, si el hombre presenta dolor, usualmente éste desaparece por sí solo, y lo único que tiene que hacer el médico es explicarle al paciente que en dos o tres meses todo estará bien.

En ocasiones la curva desaparece sola. Como esta enfermedad se debe a la formación de fibrosis o cicatrices dentro del pene, algunos hombres logran buenos resultados tomando vitamina E, aunque no hay pruebas científicas de

que esta técnica realmente funciona. El tejido cicatricial se puede extirpar con cirugía, pero este procedimiento a veces resulta en la pérdida de la capacidad de tener una erección y, como resultado, el hombre necesitará una prótesis peneana.

El mejor consejo que puedo darle a cualquier lector que tenga la enfermedad de Peyronie es que se ponga en las manos de un urólogo. Hay hombres a quienes esta situación les parece tan vergonzosa que se niegan a consultar a un médico. Pero lo cierto es que los urólogos han ayudado a muchos hombres con este problema, así que no hay razones para sentir pena.



He recibido cartas de hombres o de sus esposas, en las que me cuentan que han vivido con la enfermedad de Peyronie durante años, aun cuando algunos de ellos han buscado ayuda médica. Si el primer urólogo no le resuelve el problema, búsquese otro. Vale la pena.

Ausencia de Deseo Sexual

El otro problema que quiero abordar es la ausencia de deseo sexual, que es más común en la mujer (vea el Capítulo 21). Una de las causas más frecuentes de este problema es el estrés en que vivimos. Usted regresa tarde después de un largo día de trabajo, o perdió el empleo, o quién sabe cuántas cosas más, y tener relaciones sexuales es lo último que se le ocurre. Si su pareja comienza a quejarse de que la rechaza, usted se pone todavía más tenso y cada vez le interesa menos el sexo. Así se va creando un círculo vicioso y su vida sexual llega a deteriorarse completamente.

¿Puede solucionar un problema así sin ayuda? Tal vez, pero no es fácil. Por lo general, uno de los componentes de este problema es la falta de comunicación, y romper las barreras que se han creado suele ser muy difícil. Le recomiendo que visite a un terapeuta sexual o a un consejero matrimonial (vea el Apéndice A).

Algunas de las causas de la pérdida del deseo sexual no son emocionales, sino físicas. Un buen terapeuta sexual siempre sugiere que el hombre consulte a un médico para descartar cualquier problema de salud. (En el Capítulo 2 me refiero al cáncer de la próstata y de los testículos, cuyo tratamiento puede afectar la libido.)

Capítulo 21

Libido Baja y Otros Problemas Sexuales de la Mujer

En Este Capítulo

- ▶ Lograr el orgasmo
 - ▶ Relajarse, literalmente
 - ▶ Intensificar su interés sexual
 - ▶ Aceptar cómo uno es físicamente
 - ▶ Enfrentar la mastectomía y la histerectomía
-

Aunque muchos hombres creen que el problema sexual más común entre las mujeres es el dolor de cabeza (como cuando la esposa dice: “Esta noche no, mi amor, tengo jaqueca”), la sexualidad femenina parece ser más compleja que la masculina. Todas las mujeres, en algún momento de sus vidas, no llegan al orgasmo (o lo fingen), piensan que su cuerpo no es atractivo o no desean tener relaciones sexuales. Pero esos problemas se pueden superar con la información que encontrará en este capítulo.

El Elusivo Orgasmo

En pocas palabras: el principal problema sexual femenino es que a muchas mujeres se les dificulta alcanzar el orgasmo. La complejidad de esta situación se deriva de que las mujeres reaccionan de forma muy diversa frente a este problema: algunas se desesperan por experimentar un orgasmo, mientras que otras muestran alivio por no tener que sentirlo, pasando por muchas otras subcategorías de reacciones intermedias.

Prepararse para el orgasmo

La mayoría de las mujeres que no llegan al clímax, o a quienes les resulta difícil lograrlo, en realidad sí pueden alcanzarlos pero no saben cómo “calentar” sus motores orgásmicos. Por eso prefiero utilizar el término preorgásmicas, pues implica que un día, tan pronto como se lo propongan, estas mujeres serán orgásmicas.

Muchos estudios indican, y mi propia experiencia profesional lo confirma, que hay muchas mujeres preorgásmicas. (¿Qué puede llevar a una mujer a ser preorgásmica? La sociedad en general, por una parte. Lea el recuadro “Cómo la sociedad influye en el comportamiento de la mujer en la alcoba”.) Aproximadamente para el 5 por ciento de las mujeres no hay cura, pues por lo general tienen algún problema físico, como diabetes o alcoholismo. Pero la gran mayoría, el 95 por ciento, para ser exactos, puede alcanzar el orgasmo siempre y cuando cuente con la información adecuada.



Tengo que hacer una aclaración importante: la mujer nunca debe sentirse presionada a llegar al orgasmo, ni por la sociedad, ni por su marido, ni siquiera por leer este libro. Si hay algo que rechazo es la presión, especialmente porque sé que, en materia de sexo, tiene el efecto contrario, incluso si quien ejerce esa presión es usted misma. Si se desespera por llegar al orgasmo, esa ansiedad desesperación empeorará las cosas. El paso más importante para disfrutar el orgasmo es aprender a relajarse. Y, si realmente no le interesa sentir un orgasmo jamás, está bien, siempre y cuando sea honesta con usted misma y no lo diga porque piensa que nunca aprenderá.

Encargarse de sus propios orgasmos

Como cada persona es un mundo, no existen reglas absolutas para que una mujer se vuelva orgásmica. Aprender qué la lleva al orgasmo y, más tarde, qué le permite disfrutar un orgasmo increíble es parte del proceso de convertirse en una mujer orgásmica. Pero si tiene dificultades, le recomiendo un método que forma parte del repertorio de cualquier terapeuta sexual: la masturbación. (En el Capítulo 14 abordé este tema con lujo de detalles.)

Si bien la mayoría de los adolescentes varones se masturban, la práctica no es tan común entre las jóvenes, aunque muchas lo hacen. De hecho, el investigador sexual Alfred Kinsey reveló que, si bien la mayoría de los hombres que se masturban comienzan en la adolescencia, menos de la mitad de las mujeres que lo intentan en algún momento de sus vidas, lo hacen en esa etapa. En el Capítulo 14 encontrará algunas de las posibles razones de esta diferencia.

Cómo la sociedad influye en el comportamiento de las mujeres en la alcoba

En un pasado no muy lejano, la sociedad consideraba que las mujeres no debían disfrutar las relaciones sexuales. El sexo se había creado solamente para procrear, y quedar embarazada como resultado de tener relaciones sexuales con su esposo era todo lo que una mujer debía esperar del sexo. ¿Qué más quería? ¿Placer? ¡Qué idea tan absurda, por no decir pecaminosa!

Por suerte para nosotras esa actitud está cambiando, sobre todo en las culturas occidentales. Pero no ha desaparecido del todo en los Estados Unidos y, en el mundo en general, falta mucho para que la gente deje de pensar así. En la actualidad, millones de mujeres, fundamentalmente en África, son obligadas a someterse a la *clitoridectomía* (la extirpación del clítoris), para privarlas del disfrute del sexo. Esta terrible tortura continúa, no solo porque los hombres de esas sociedades imponen dicha práctica, sino porque muchas de las mujeres mayores que pasaron por esa "cirugía" (en la que casi nunca participa un cirujano) consideran que las nuevas generaciones deben hacer lo mismo.

La sociedad probablemente desarrolló estas actitudes negativas hacia la mujer y el sexo hace mucho tiempo, porque los embarazos no deseados eran peligrosos e imposibles de evitar. Además, era importante seguir la pista del linaje de una persona. Por lo tanto, si a la mujer no le interesaba tener relaciones sexuales, y si estas no le proporcionaban placer, no se descarriaría ni tendría hijos con otro hombre que no fuera su esposo. Aunque no creo que esta excusa fuera válida en ningún momento, lo cierto es que hoy en día no hay razón para continuar con esa práctica. En nuestros tiempos existen numerosos recursos para evitar embarazos, y muchas mujeres disfrutan el sexo a plenitud.

En cualquier caso, como la sociedad ha desalentado el disfrute sexual por parte de la mujer, y también porque la respuesta orgásmica femenina no es "automática" como la del hombre, para la mujer es difícil llegar al orgasmo con regularidad.

No hace tanto, los matrimonios se arreglaban, a menudo a temprana edad. Si una jovencita de 16 años ya estaba casada y tenía relaciones sexuales con su esposo, la masturbación no era un tema relevante. Pero hoy en día la edad del matrimonio se aplaza (aunque no así las relaciones sexuales), lo que significa que ahora las mujeres tienen que encargarse más que antes de proporcionarse placer por cuenta propia.

En la actualidad, las mujeres tienen varias parejas sexuales durante el transcurso de la vida, y, afortunadamente, los hombres se preocupan más que antes por proporcionarles placer sexual. Pero, si la mujer quiere tener orgasmos, debe enseñarle a su pareja cómo satisfacerla, y, para que eso ocurra, primero tiene que descubrir las sensaciones que le brindan placer.

Ahora bien, esto no significa que la mujer no pueda enlistar la ayuda del hombre para descubrir qué le gusta. Lo perfecto sería que su primera pareja sexual la acompañara a explorar su cuerpo y que juntos descubrieran las mejores maneras de llevarla al éxtasis. El problema es que muchas veces el primer amante de la mujer está más preocupado en satisfacerse que en satisfacerla. Practicar el sexo en el asiento trasero del automóvil no es precisamente la más ideal de las circunstancias para dos jóvenes amantes. Por lo tanto, aunque muchas mujeres jóvenes inician su vida sexual en la adolescencia, esto no quiere decir que logren llegar al orgasmo.

Necesito más: usar un vibrador

Algunas de las mujeres a las que les recomiendo que se masturben me dicen que, hagan lo que hagan, la estimulación no resulta suficiente. Me cuentan que creen que están a punto de llegar al orgasmo, pero no lo logran.



Por lo regular, a las mujeres que no pueden alcanzar el orgasmo por sí solas les sugiero que se compren un vibrador. Estos dispositivos casi siempre les proporcionan la estimulación que necesitan. Algunas no se colocan el vibrador directamente en el clítoris porque las sensaciones son demasiado intensas, mientras que otras sí necesitan hacerlo. Y, como a otras también les gusta sentir algo en la vagina, utilizan un consolador mientras estimulan el clítoris con un vibrador.

En el Capítulo 14 puede encontrar más información sobre los vibradores, los consoladores y la masturbación. Después que descubra cómo llegar al orgasmo por sí sola, entonces enséñele a su pareja cómo hacerlo. Es posible que la excitación extra de compartir el acto sexual con su pareja sea suficiente para llevarla al orgasmo sin usar un vibrador. Muéstrele cómo y dónde debe tocarla, y así él podrá reproducir esos movimientos con sus dedos o con la lengua, hasta obtener el mismo resultado. Si esto no funcionara, entonces pídale que lo intente con un vibrador.

Como los vibradores proporcionan tanta estimulación, tal vez le tome un tiempo desacostumbrarse a ellos. Pero estoy convencida de que la mayoría de las parejas preferirían no depender de un dispositivo mecánico. Por supuesto, no se va a acabar el mundo si usted no descubre la forma de alcanzar el orgasmo sin vibrador. Al igual que nadie la denigraría por ir en automóvil en vez de a pie, no se preocupe si, para alcanzar el clímax, tiene que usar un vibrador.

Fingir el orgasmo

Hay mujeres que pueden llegar muy cerca del orgasmo, ya sea por su cuenta o con la ayuda de su pareja. Muestran todas las señales físicas de estar a

punto de alcanzar el clímax, pero, de pronto, entran en un “momento plano”. Cuando esto ocurre, piensan que no van a llegar al orgasmo y, tan pronto esa idea les cruza por la mente, se convierte en una profecía que se cumple sola, justo porque la persona cree que se va a cumplir.



La clave para superar ese momento es seguir tratando. Aunque no todas las mujeres pasan por esa fase, el problema es bastante común. Si se continúa la estimulación, la mujer volverá a su curva ascendente de excitación y alcanzará el orgasmo. En este caso, la persistencia lo es todo.

El orgasmo perdido

Si alguna vez ha perdido algo, como los anteojos o las llaves del automóvil, ya sabe cuán desagradable es. ¡Imagine entonces la frustración de no encontrar su propio orgasmo!

Quienes no tienen este problema probablemente están pensando: “Seguro es una broma de la Dra. Ruth. ¿Qué es eso de perder un orgasmo?” Sé que las parejas de las mujeres que tienen orgasmos perdidos no lo entienden, pues me lo comentan en cartas o en mi consultorio. Cuando una mujer le dice a su esposo o a su pareja sexual que no sabe si tuvo un orgasmo, él no puede creerlo, simplemente porque los hombres sí tienen certeza absoluta de sus orgasmos.

Las mujeres tampoco lo creen. Algunas me preguntan: “¿Es posible que no me dé cuenta de que tuve un orgasmo? ¿No se supone que sea una sensación muy fuerte e intensa? ¿Cómo no voy a percatarme? ¿Cómo puedo perderlo?”

A diferencia de una mujer que no puede lograr el orgasmo, una mujer que padece de orgasmos elusivos sí los tiene, al menos fisiológicamente, pero las sensaciones no se graban en el cerebro. Es decir, el ritmo cardíaco se acelera, la vagina se lubrica, presenta todas las señales físicas externas de un orgasmo, pero no siente placer.

Ayudar a una mujer que tiene este problema a veces resulta complicado. Hay que enseñarle a sentir el orgasmo que su cuerpo experimenta. Usualmente las ayuda saber que en realidad tienen orgasmos, al menos físicamente. En casos como este, los terapeutas sexuales pueden recurrir a diferentes modalidades de tratamiento.



Si usted tiene orgasmos perdidos, le recomiendo que consulte a un terapeuta sexual porque lo más probable es que no consiga resolver este problema sin ayuda. En el Apéndice A explico cómo encontrar y visitar a un terapeuta sexual.

Jugar a las maestras con su pareja

Algunas mujeres pueden llegar al orgasmo a través de la masturbación, pero no durante el acto sexual. Y hay quienes alcanzan el orgasmo con una persona y son *anorgásmicas* (incapaces de lograr el clímax) con otra.

A veces la causa de este problema es simple: no dedicarle suficiente tiempo al juego sexual previo. En otras oportunidades la razón es compleja y se necesita terapia. Pero si usted tiene este trastorno, intente un par de cosas por su cuenta antes de ir al Apéndice A para enterarse de cómo encontrar un terapeuta sexual.



La clave para avanzar en este campo radica en aprender a relajarse con su pareja. Saber que usted sí es orgásmica le otorga cierto grado de seguridad en sí misma, imprescindible para superar las dificultades que quizás enfrente. Esa certeza de por sí le da cierta ventaja. Usted ya sabe que, si no llega al orgasmo con su pareja, luego podrá proporcionarse placer por sí misma. Recordar esto es importante para asumir la actitud relajada que necesita si quiere alcanzar el clímax con un hombre.

En una situación como esta lo mejor es asumir el papel de profesora. Piense en su maestra preferida de la escuela. Probablemente la hacía reír mientras le enseñaba la materia del día. En la alcoba, como en el aula, es muy importante tener sentido del humor. Así que, si asume una actitud positiva pero relajada, tendrá más oportunidades de lograr su objetivo.



Si se lo propone, esta clase puede resultar muy erótica. Comience por fantasear desde varios días antes de la clase. Piense qué va a hacer con su pareja durante la “sesión pedagógica”. Hasta puede masturbarse con esta fantasía sexual. Pero la imagen que debe quedar grabada en su mente no es de estrés y ni de preocupaciones, sino una escena rodeada de amor y calidez.

Para enseñarle a su pareja lo que usted necesita para llegar al clímax, puede elegir uno de dos enfoques básicos, o combinarlos dos:

- ✓ Mostrarle cómo usted se masturba, sin permitirle que participe.
- ✓ Masturbarse usando la mano de él.

Para combinar estas opciones, puede comenzar masturbándose sola y luego tomarle la mano e indicarle cómo debe hacerlo. Indíquele que no puede tomar iniciativas, sino que debe seguir sus instrucciones al pie de la letra, incluso si le pide que se aparte y mire. Su pareja debe poner atención a lo que usted hace para llegar al orgasmo, y en qué orden lo hace.

Cuando le toque el turno a él, es normal que no lo consiga la primera vez. No olvide que usted puede masturbarse y alcanzar el orgasmo cada vez que quiera; por lo tanto, si no lo logra durante las primeras sesiones con su

pareja, no se preocupe. Cuando percibo que mi clienta está muy tensa, le pido que no llegue al orgasmo, para así eliminar el factor presión. De esa manera, ella puede mostrarle a él los movimientos que le gustan, y él podrá repetirlos, sin que el orgasmo sea la meta.



Independientemente de si usted logra llegar al orgasmo, le aseguro que estas sesiones le parecerán muy eróticas a su pareja. Ver a una mujer masturbándose es una fantasía sexual de muchos hombres y, por esa razón, las películas pornográficas y las revistas de mujeres desnudas lo muestran frecuentemente. Por lo tanto, le garantizo que él disfrutará estas clases, y usted no debe dejarlo frustrado. Asegúrese de que su pareja llegue al orgasmo, pues así se ofrecerá voluntariamente para asistir a todas las lecciones privadas que usted necesite.

Fingirlo

¿Será que todos los jóvenes que tienen relaciones sexuales con mujeres preorgásmicas son unas bestias que no se preocupan por el disfrute sexual de sus mujeres? Algunos lo son, pero la mayoría no. Y, realmente, no se les puede culpar. Estos hombres piensan que están haciendo un magnífico papel como amantes pues sus parejas fingen llegar al orgasmo.

La técnica de fingir, ¿verdaderamente funciona? Los hombres ¿se lo creen? Si alguna vez vio la película “Cuando Harry encontró a Sally”, entonces ya sabe la respuesta. Pero, si no la ha visto (le recomiendo que la alquile), la respuesta es sí: las mujeres pueden fingir el orgasmo con tanta maestría que los hombres no detectan si es cierto o es falso.



No soy partidaria de que exista una regla inflexible en cuanto a no fingir. En algunos momentos de la vida su pareja estará sumamente deseosa de hacerle el amor y de que usted lo disfrute (en un aniversario de bodas, por ejemplo), y usted tal vez no esté de ánimo. Si le dice que no tiene ganas de llegar al orgasmo, aun cuando accedió a que hicieran el amor, probablemente esto lo disguste. Por lo tanto, si quiere fingir el orgasmo de cuando en cuando, tiene mi visto bueno.

Pero, si lo hace siempre, si nunca llega al orgasmo y lo oculta fingiéndolo, entonces es esencial que modifique ese comportamiento. No me refiero a que deje de fingir de la noche a la mañana, sino a que se esfuerce por descubrir cómo llegar alcanzar el clímax. Y, cuando lo logre, ya no tendrá que fingir.

El ingrediente más importante para aprender a llegar al orgasmo es sentirse relajado. Si su pareja está presente, aun si usted adora a esa persona, es probable que no logre relajarse lo suficiente. En ocasiones usted necesita carta blanca para determinar qué la hace sentir bien, sin la presión de alcanzar el clímax. Después de varias sesiones íntimas a solas, usted estará lista para experimentar un orgasmo. Algo similar le ocurrió a Wendy.

Wendy

Cuando vino a mi consultorio, Wendy tenía 28 años. Aunque había tenido varios novios y hasta vivió durante tres años con un hombre, jamás había experimentado un orgasmo. El problema no era que sus compañeros sexuales no lo hubieran intentado. El hombre con quien vivió hizo todo lo posible, fue paciente y dedicó tiempo a tratar de que ella llegara al clímax. Al final la dejó porque sintió que no podía satisfacerla sexualmente. Los dos perdieron el interés en el sexo y él terminó yéndose a la cama con otra mujer, con la que más tarde se casó.

Wendy había intentado masturbarse, pero nunca le dio resultado. En realidad, no le gustaba la idea y se ponía tensa cada vez que trataba. Así que, después de cinco minutos, desistía de hacerlo.

Le pedí a Wendy que, cada noche, durante una semana, le dedicara una hora a practicar, pero sin tratar de llegar al orgasmo. Debía tocarse y pensar cosas agradables, pero el objetivo no era alcanzar el clímax, sino descubrir qué la hacía sentirse bien.

Wendy fue obediente y no llegó al orgasmo durante esa primera semana. Pero, cuando regresó a mi consulta, me dijo que se había excitado mucho la noche anterior y que creía que ya estaba lista. Le di mi visto bueno y le pedí que me llamara al siguiente día. Cuando hablamos, estaba profundamente agradecida.

A Wendy le hacía falta descubrir cómo respondía su cuerpo, sin la presión de llegar al orgasmo. En el mundo hay muchas mujeres como Wendy que necesitan explorar su vagina y su clítoris para determinar qué las hace sentirse mejor.



Hay mujeres que no soportan que les toquen el clítoris después de que alcanzan cierto grado de excitación, pues la sensibilidad es tal que el contacto directo les provoca dolor. Con un poco de actividad exploratoria, las mujeres pueden determinar cuáles son los puntos que se deben estimular y cuánta presión aplicarles para llegar al orgasmo. Eso, precisamente, fue lo que Brenda descubrió:

Brenda

Cuando Brenda se enamoró de Brad, aún era virgen. Él, sin embargo, había tenido relaciones sexuales con muchas mujeres y se consideraba todo un experto en la cama. Sabía cómo llevar a sus parejas al orgasmo utilizando los dedos y la lengua, y estaba seguro de que podía hacer lo mismo con Brenda.

La primera vez que hicieron el amor, Brad pasó media hora lamiendo y tocando el clítoris de Brenda, pero lo único que ella sintió fue una tremenda irritación. El dolor le duró varios días. Cuando Brad trató de

hacerlo por segunda vez, en lugar de soportar el dolor, Brenda fingió el orgasmo. Brad se sintió fenomenal, pero de esa manera Brenda nunca iba a alcanzar el orgasmo, pues él estaba convencido de que sabía exactamente cómo llevarla al clímax.

Cuando Brenda practicó la masturbación, luego de ir a mi consulta, descubrió que lo que le producía placer era tocarse alrededor del clítoris, pero no directamente ahí. Y, como pudo enseñar a su siguiente novio sobre qué necesitaba y qué le molestaba, ambos disfrutaron una vida sexual plena.

Todo Está Muy Apretado

Hay mujeres que se ponen tan tensas cuando piensan que van a tener relaciones sexuales con un hombre que sus músculos vaginales se contraen involuntariamente hasta tal punto que la penetración se vuelve dolorosa o incluso imposible. Este trastorno se conoce como *vaginismo*.

Si esto ocurre la primera vez que la mujer hace el amor, tal vez piense que su vagina es demasiado pequeña, pero casi nunca es así. En la gran mayoría de los casos, se debe a que los músculos de la entrada de la vagina se contraen como resultado de la tensión nerviosa.

Cuando una mujer llega a mi consultorio quejándose de que siente dolor durante el coito, lo primero que hago es pedirle que vaya a su ginecólogo. Aunque el tamaño de la vagina pocas veces es el origen del problema, hay mujeres que presentan otros problemas médicos, y los terapeutas sexuales tenemos que descartarlos.

Si partimos de que no hay ningún trastorno de salud, el tratamiento debe enfocarse en lograr que la mujer se relaje. Lo que cada mujer debe hacer depende de los diferentes factores involucrados. Si nunca ha llegado al orgasmo, el primer paso tal vez sea descubrir por cuenta propia, a través de la masturbación, cómo alcanzar el clímax. Pero si ya ha tenido experiencias orgásmicas, mis instrucciones estarán encaminadas a que su pareja participe más en el proceso de originar el orgasmo.



Si no se busca ayuda médica, el vaginismo puede convertirse en un problema grave para la pareja, especialmente si la mujer es virgen, se casa y trata de perder la virginidad durante la luna de miel (vea el Capítulo 8). La pareja quiere tener relaciones sexuales, pero, cuando él intenta penetrarla, ella siente demasiado dolor y le pide que no continúe, o él no logra introducir el pene en la vagina. Esta situación genera sentimientos negativos que, de no resolverse, acaban con el matrimonio.

Cuando la Mujer Prefiere Limpiar la Casa que Hacer el Amor

Una de las principales razones por las que la gente se casa es para tener relaciones sexuales. Por supuesto, también lo hacen para sentirse acompañados, tener hijos, contar con apoyo financiero y emocional, y muchas otras cosas, pero el sexo es parte importante de la unión matrimonial.

Si nos guiamos por lo que dicen los comediantes de la televisión, los esposos siempre desean tener relaciones sexuales, mientras que las esposas no. Pero, como la vida no es una comedia, lo que ocurre en la vida real no es tan simple. Conozco a muchas mujeres que quieren practicar el acto sexual con mucha más frecuencia que sus esposos. Mientras que muchas otras padecen de falta de deseo sexual (*libido*).

Algunas, desde un inicio, tienen poco apetito sexual. En otras, el problema surge cuando llegan los hijos. Y otro grupo comienza a presentar trastornos después de la menopausia. También hay mujeres que sufren de escaso deseo sexual después de la *ooforectomía*, cirugía que consiste en la extirpación de los ovarios, o la *histerectomía*, que es la extirpación del útero.

Entender la frustración de su pareja

Para la persona que tiene poco o ningún deseo sexual, ya sea el hombre o la mujer, el problema no es tan agudo como para su pareja, que sí desea tener relaciones íntimas. La persona con mayor libido se sentirá constantemente frustrada, tendrá que recurrir a la masturbación o buscará otra pareja. En los dos primeros casos, el matrimonio casi siempre sufre debido a que el malestar de la persona que se siente frustrada por lo general permea otras áreas. Y la última posibilidad casi siempre significa el fin de la relación.

Como usted bien sabe, estoy en contra de presionar a alguien a tener relaciones sexuales. Pero, por otra parte, siento compasión por la pareja que se siente frustrada, por lo que creo vehementemente que, cuando una persona tiene muy poco deseo sexual, debe hacer algo al respecto. Fíjese bien que digo “muy poco”. Es muy raro que dos personas tengan exactamente el mismo apetito sexual, por lo que la mayoría de las parejas se ponen de acuerdo de alguna manera. Pero “de alguna manera” no puede ser sinónimo de hacer el amor una vez al mes.

Identificar y tratar el problema

La cura para esa falta de interés sexual depende del origen del problema:

✓ **Depresión:** Si la mujer sufre de depresión, es probable que no desee tener relaciones sexuales. Si primero recibe ayuda para la depresión, es posible que su libido mejore por sí sola. También es común que la mujer sufra de depresión después de una histerectomía, si asocia la pérdida del útero con el fin de la juventud, la feminidad y la belleza. Pero si, además, le extirpan los ovarios, entrará súbitamente en una “menopausia temprana”, acompañada de su propia cuota de problemas (vea el Capítulo 3). Si se siente triste y recientemente se sometió a una histerectomía, converse con su médico y valore la posibilidad de buscar la ayuda de un psicólogo (vea el Apéndice B).

✓ **Maternidad:** En ocasiones, después del parto, las mujeres se apegan tanto a sus bebés y se sienten tan cansadas por la falta de sueño, que pierden el interés en el sexo. Los padres, que tal vez tuvieron que privarse de hacer el amor durante los dos últimos meses del embarazo, se ponen irritables después de varios meses.

Aunque estas madres tienen excusas válidas para no pensar en el sexo, creo que es un error usarlas. Es importante hacer un esfuerzo consciente para ponerle un poco de chispa a su vida sexual. Pídale a los abuelos que cuiden del bebé (les encantará) o páguele a una niñera para que ustedes puedan pasar una velada romántica. Si el recién nacido tiene el sueño ligero, o si en la casa hay otras distracciones, vayan a un hotel. Pero no permita que su vida sexual se vaya en picada.

✓ **Menopausia:** Disminuye la producción de hormonas sexuales femeninas, lo cual conlleva a cambios que pueden afectar el desempeño íntimo. Pero la menopausia no tiene que significar el fin de la vida sexual de la mujer. De hecho, muchas de ellas sienten más deseo sexual después de la menopausia porque desaparece la preocupación de quedar embarazadas. Además, durante la menopausia las mujeres y sus esposos disfrutaban mayor privacidad, pues los hijos ya son hombres y mujeres y no viven en la casa.

Tal vez tenga que hacer algunos ajustes para adaptarse a la menopausia, como usar un lubricante, pero su vida sexual puede seguir siendo plena. En el Capítulo 3 y en el 17 encontrará otras sugerencias.



En los últimos tiempos se ha hablado mucho (y también se han publicado muchos libros y artículos) sobre el papel de las hormonas en la pérdida del deseo sexual de la mujer. Hay quienes están a favor de tomar estrógenos que, además de tener efecto en la libido, si se aplican en forma de crema, pueden disminuir el adelgazamiento de las paredes de la vagina. Otros sugieren que,

después de la menopausia, se debe tomar testosterona, la hormona masculina que las mujeres producen en pequeñas cantidades en su etapa fértil, pero cuya producción disminuye durante la menopausia.

No soy de los que se apasionan con el último tratamiento que está de moda, especialmente si ese tratamiento tiene efectos secundarios, de cuya seriedad nos enteramos años después. Tomar una de estas hormonas por vía oral ha demostrado intensificar el deseo sexual, pero lo mismo ocurre con los placebos. No existe aún una prueba contundente de que las hormonas puedan mejorar, sin peligro, el deseo sexual de las mujeres postmenopáusicas. En la medicina constantemente hay un descubrimiento nuevo; por lo tanto, le recomiendo que consulte a su ginecólogo. Y préstele mucha atención a lo que su médico le diga sobre los riesgos de estos tratamientos.

Teniendo en cuenta que muchísimas mujeres mayores disfrutaban del sexo a plenitud, sin tomar hormonas, creo que la falta de apetito sexual de muchas mujeres se debe a razones psicológicas, lo cual significa que un terapeuta sexual probablemente pueda ayudarlas.

No digo que la mujer deba aceptar la pérdida del interés sexual y cruzarse de brazos. Por el contrario, considero esencial que, si su problema no es de origen físico, converse con su médico o consulte a un terapeuta sexual. Pero, si la mujer da por hecho que su deseo sexual disminuirá después de la menopausia, entonces es probable que sí le ocurra como resultado de su modo de pensar, y no de un problema médico. Lo más importante es no aceptar ese trastorno sin hacer la lucha. Vaya paso por paso hasta hallar una solución, empezando por convencerse a sí misma de que desea tener relaciones sexuales, para luego consultar a un médico y, si fuese necesario, visitar a un terapeuta sexual.

Cada Persona Tiene su Encanto

No sé si toda la culpa es de Madison Avenue (hogar de la industria de la publicidad), Seventh Avenue (hogar de la industria de la moda), o Lake Shore Drive (hogar de la revista *Playboy*), pero las mujeres de hoy enfrentan todo tipo de presiones cuando tratan de superar la brecha que existe entre sus cuerpos y lo que en estos tiempos se considera como la figura “ideal”.

Esconda la pesa

Si echamos un vistazo a la historia del arte, remontándonos a los primeros dibujos hechos por los hombres de las cavernas, descubriremos que a los hombres siempre les gustaron las mujeres voluptuosas. Pero hoy en día nuestra sociedad le otorga gran valor a ser delgado. La mayoría de las mujeres quieren bajar de peso para parecerse a las que ven en la televisión y

en las revistas, pero no dejan de hacer el amor con sus esposos por el simple hecho de que sus cuerpos sean más apropiados para un desnudo de Rubens que para una revista de Hugh Hefner. No obstante, muy a menudo recibo cartas de mujeres que aseguran estar demasiado gordas para tener relaciones sexuales con sus cónyuges.

La mayoría de estas mujeres no dicen que sus parejas se quejen de su gordura. Sin embargo, algunas jamás se desvisten frente a sus esposos, a pesar de que viven en la misma casa desde hace 20 años. ¡Y no me vayan a decir que sus compañeros habrían permanecido junto a ellas si no las encontraran sexualmente atractivas! A fin de cuentas, no todos los hombres quieren irse a la cama con alguien que es pura piel y huesos. Pero estas mujeres creen que no son atractivas y permiten que esa idea arruine sus vidas de múltiples maneras.



Las mujeres que se sienten inconformes con su imagen, más que a un terapeuta sexual, deben acudir a un consejero psicológico que las ayude a superar su problema de autoestima (vea el Apéndice B). A veces lo único que necesitan es convencerse de que sus esposos las encuentran atractivas. En otros casos, la tarea es más difícil. Hay quienes enfrentan trastornos más graves, como la anorexia o la bulimia, y creen que necesitan bajar de peso, aunque estén sumamente delgadas.

Bella a cualquier edad

Con la edad, algunas mujeres comienzan a experimentar este mismo sentimiento de ineptitud. El cuerpo empieza a cambiar: ciertas partes se ponen flácidas, aparecen las arrugas, y cada vez se parece menos a la que era en foto de la boda. ¿Se ha vuelto menos atractiva a los ojos de otros hombres? Probablemente sí. ¿Es menos atractiva para su pareja? Ya esa es otra historia.

La atracción que el hombre siente por su pareja no solo se deriva de su apariencia física. Toda una vida de recuerdos y de experiencias compartidas compensan los cambios externos, especialmente si a él tampoco le sirve el traje que usó del día de la boda.



Nadie es perfecto, pero eso no significa que no podamos disfrutar el sexo tanto o más que las chicas y los chicos que aparecen en las portadas de las revistas.

El Sexo Después de la Mastectomía

Una de cada nueve mujeres en los Estados Unidos padece de cáncer del seno, y muchas de ellas deben someterse a la *mastectomía*, la extirpación quirúrgica del seno. Como es lógico, salvar la vida es la preocupación principal, pero la mujer no debe olvidar su sexualidad.

Como los senos son un símbolo de feminidad y atractivo físico, y también una fuente de excitación sexual para el hombre, casi siempre la mujer que pierde uno o ambos senos teme ser rechazada. Algunas deciden someterse a una cirugía reconstructiva, pero, aunque el nuevo seno se ve bien debajo de la ropa, en realidad su apariencia y su textura cambia, por lo que la preocupación con respecto al rechazo no desaparece.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que muchas mujeres entran al quirófano pensando que van a someterse a una *tumorectomía*, la extirpación de un tumor en el seno, y, cuando despiertan de la anestesia, se enteran de que han perdido el seno completo. En ese caso, es crucial que reciba consejería psicológica después de la operación. Por lo general, el médico o un trabajador social pueden recomendar un consejero psicológico, y en muchos hospitales hay grupos de apoyo.

El consejero que trate a esta paciente deberá hablarle con naturalidad de la reanudación de su vida sexual, de manera que la mujer reciba el mensaje de que no será rechazada.

El esposo o el compañero sexual debe participar también en el proceso de terapia y darle pruebas de confianza a la mujer, especialmente muestras físicas de afecto como besos, caricias y abrazos. Por temor al rechazo, muchas de estas mujeres no se atreven a iniciar un encuentro sexual y, por otra parte, su pareja se mantiene alejada porque no sabe si ya ella está lista desde el punto de vista físico.



La buena comunicación es necesaria después de la mastectomía, y un consejero puede ayudar a establecerla. Algunos terapeutas son partidarios de que el esposo participe desde el primer momento en la recuperación física, ayudándola a cambiarse los vendajes en el hospital, para demostrarle que su nueva apariencia física no le incomoda.

Los grupos de apoyo integrados por pacientes que ya pasaron por la mastectomía son muy útiles para las mujeres solteras y también para cualquiera que sufra el trauma de perder uno o ambos senos (vea el Apéndice B). En el libro *Breast Cancer For Dummies* (Wiley) encontrará más consejos para restablecer la vida sexual después de la mastectomía.

Algo similar les ocurre a las mujeres que pasan por una histerectomía. Le recomiendo que hable con su médico y le explique cómo se siente.

Capítulo 22

Evitar el Fracaso en las Relaciones Sexuales

En Este Capítulo

- ▶ Dedicarse tiempo
 - ▶ Planificar los encuentros sexuales
 - ▶ Evitar el aburrimiento
 - ▶ Identificar los comportamientos adictivos
 - ▶ Evitar el síndrome del nido vacío
 - ▶ Cuidar su relación
-

Cuando dos personas se enamoran, por lo general nada puede interponerse en su relación. Solo tienen ojos (y manos) el uno para el otro, y los lazos que los unen, incluyendo el sexo, son sumamente fuertes. Pero con el tiempo es natural que ese arranque de entrega y de energía sexual de los primeros tiempos merme un tanto. Y, entre las sombras que van creciendo, pueden surgir obstáculos que separen poco a poco a la pareja.

Lo más peligroso de estos obstáculos es que casi siempre son invisibles. Si la pareja no se mantiene atenta, la relación se puede debilitar —y particularmente la vida sexual—, sin que ninguno de los dos sospeche cuán grave es el problema. Si no están disfrutando el sexo, o si ni tan siquiera tienen relaciones sexuales, entonces esto también tendrá un efecto perjudicial en su relación de pareja.

En este capítulo esbozo algunas de las dificultades más comunes, de modo que usted pueda ver a través de su escudo de invisibilidad. Una vez que aprenda a identificarlas, le será más fácil proteger su vida sexual.

Buscar Tiempo para Estar a Solas

Las obligaciones cotidianas se apoderan de sus días, limitando el tiempo que podría dedicarle al sexo. Echemos un vistazo a las tareas que los adultos deben conjugar:

- ✓ **El trabajo:** Esta actividad le ocupa entre 40 y 50 horas a la semana, sin mencionar el tiempo que le toma ir y venir, así como cualquier trabajo que lleve para hacer en la casa.
- ✓ **Los hijos:** Además de satisfacer sus necesidades básicas, los lleva a distintas actividades y los ayuda con proyectos de ciencia que podrían ser aceptados hasta en la mismísima NASA.
- ✓ **La pareja:** Aunque los dos tengan muchas exigencias similares, en la lista de cosas por hacer tienen que reservarle una línea a pasar tiempo juntos.
- ✓ **Los padres:** Como hoy en día vivimos más que antes, es probable que usted también tenga que ocuparse del cuidado de sus padres.
- ✓ **Las tareas domésticas:** Tiene que lavar la ropa, lavar los platos, limpiar el baño y hacer muchos otros deberes domésticos.
- ✓ **La comunicación electrónica:** Revisar mensajes de correo electrónico, navegar por la Internet, responder el celular, ver el programa de televisión más popular del momento, y escuchar infinidad de discos de música no son obligaciones cotidianas, pero muchas personas dedican gran cantidad de tiempo a tales actividades.

¡No por gusto la gente dice que no le queda tiempo para el sexo!

Conversar: una forma de mantenerse unidos

Para que una relación se mantenga saludable, ambos integrantes de la pareja necesitan tiempo para comunicarse sus ideas y sus sentimientos. Diez minutos al día tal vez sean suficientes, pero por lo menos precisan de ese tiempo para evitar que la relación deje de ser la de dos amantes y se convierta en una relación de gente que apenas si son amigos. Estas son algunas ideas para sus conversaciones diarias:

- ✓ **Preste atención a lo que verdaderamente importa.** Cada minuto que pasa frente a un equipo electrónico, o que se queda en su trabajo después de hora, es un minuto que no le está dedicando a su pareja.

- ✓ **Reserve un momento de cada día para estar a solas con su media naranja.** Conozco una pareja que cada noche se sienta a contemplar el atardecer con una copa de champaña. Haga algo similar. Usted y su pareja pueden tener esa conversación a solas todos los días a la misma hora (justo antes de irse a dormir, por ejemplo) o a distintas horas cada día. Pero ambos deben proponerse seguir esa costumbre, si de verdad desean reforzar su intimidad y tener una vida sexual plena.
- ✓ **Dele la espalda a las fuentes de distracción.** Si le interesa cierto programa de la televisión, grábelo. No responda el teléfono y adviértales a los niños, al perro y hasta al vecino que por diez minutos nadie puede molestarlos, a no ser en caso de emergencia. Disfrutar ese momento a solas es importante para que tengan la oportunidad de compartir sus emociones.
- ✓ **Conversen sobre lo que piensan y lo que sienten.** Estas pláticas no son para hablar sobre la reunión de la escuela ni para decidir quién va a pagar el alquiler del mes. Durante esos diez minutos reservados para ustedes, les pido que conversen sobre el amor que sienten el uno por el otro, el pasatiempo preferido de los dos o el artículo que leyeron. El objetivo de estos breves momentos a solas no es conectar sus agendas electrónicas, sino sus almas.
- ✓ **No desatiendan su vida sexual.** El sexo es como un pegamento que los mantiene juntos como pareja; por lo tanto, no olvide conversar sobre esa parte de su vida. Y, si tienen alguna queja, traten de abordarla con un espíritu positivo, sugiriendo formas de enriquecer su vida sexual, en lugar de poner énfasis en las críticas.

¿Se puede hacer esto por teléfono? Aunque no lo recomiendo como práctica cotidiana, a no ser que vivan en diferentes husos horarios o tengan distintos turnos de trabajo, a veces el teléfono es el único recurso. En tal caso, asegúrese de tener privacidad, lo cual resulta fácil con los teléfonos celulares. La hora de almuerzo es un buen momento, pues puede apartarse de sus curiosos compañeros de trabajo.

De cuando en cuando Bill Gates, el hombre más rico del mundo, se aleja del trabajo para pensar. Ocuparse de su vida tal vez no sea tan lucrativo como llevar las riendas de Microsoft, pero usted también necesita tiempo para pensar. Si siempre anda a toda velocidad y jamás tiene un segundo para analizar su vida —especialmente su relación amorosa—, probablemente cuando descubra que va en la dirección equivocada ya sea demasiado tarde.

Por lo tanto, lo insto a dedicarle una hora, cada seis meses más o menos, a meditar sobre su relación en cada uno de sus aspectos: romántico, intelectual y sexual. Trate de detectar los puntos débiles. Converse con su pareja sobre ellos y esfuércese por reparar cualquier daño que ya esté hecho. Si no encuentra una manera de solucionar el problema por su cuenta, busque el apoyo de un profesional.

Haga citas sexuales

Además de tiempo para conversar a solas, usted también debe buscar oportunidades para expresar su amor de modo sexual.

Los mismos motivos que le dificultan hallar tiempo para reforzar los lazos verbales y emocionales con su pareja, también pueden destruir su vida sexual. Sé bien que para algunas personas la espontaneidad es importante cuando se trata del sexo, pero, si lo único que ocurre espontáneamente es que no tienen tiempo para hacer el amor, entonces es hora de buscar un almanaque y establecer fechas.



La ventaja de planificar sus encuentros sexuales es la expectativa de lo que está por venir. Si usted sabe de antemano que esa noche, a las 11, o tal vez mañana a las 5 va a tener relaciones sexuales, puede deleitarse pensando en lo que ocurrirá. Como a las mujeres les toma más tiempo que a los hombres excitarse, este tipo de planificación sexual podría ser muy beneficioso para el disfrutar el acto sexual a plenitud.

Pero debo hacer una distinción entre hacer el amor y “un rapidito”. Sí, habrá momentos en que uno de los dos o ambos tendrán necesidad de satisfacer su deseo sexual, pero apenas disponen de diez minutos para hacerlo. Satisfacer esas necesidades no tiene nada de malo; pero, cuando digo que debe reservar tiempo para el sexo, me refiero a hacer el amor, acariciarse, abrazarse, besarse y tener contacto genital. Así, tanto su libido como su alma quedarán satisfechos.

Combatir el aburrimiento dentro y fuera de la alcoba

El peligro más grande que enfrentan las parejas es el aburrimiento, incluido el aburrimiento sexual. Pero básicamente me refiero al tedio dentro de la relación. Pueden colocar todo tipo de aparatos sexuales en la alcoba y aun así, seguir siendo vulnerables a los peligros del tedio, si el resto del tiempo que pasan juntos solamente les provoca bostezos. El órgano sexual más importante es el cerebro y, para mantenerlo comprometido con la relación, tanto usted como su pareja tendrán que poner de su parte.

La cura consiste en compartir pasatiempos intelectuales. Visiten museos, lean libros sobre temas interesantes, conozcan el mundo y conversen sobre asuntos de distinta índole, no solo personales. Y, si está pensando que quiero convertirlos en intelectuales empedernidos, en realidad no es así. Si quieren trabajar juntos como voluntarios en un hogar de ancianos y más tarde

conversar sobre lo que ocurrió en el transcurso del día, también es una buena idea. O los dos pueden involucrarse en una campaña política o inscribirse en un grupo de teatro. No sugiero que elijan áreas que exijan un título universitario, sino que busquen una actividad en la que sus mentes tengan que esforzarse más que cuando discuten sobre quién olvidó lavar la ropa sucia.



Un buen tema de conversación son los planes de viaje. Hablar sobre los lugares que quisieran visitar estimula su apetito de distintas maneras. Pero, incluso si nunca llegan a hacer ese viaje, les recomiendo que lo planifiquen. (Si la idea de no tener los recursos o el tiempo para ir le molesta demasiado, pueden elegir un lugar que ya no existe, como la antigua Roma.) Estudien la cultura de ese sitio, investiguen qué lengua hablan sus pobladores, qué caracteriza su geografía y cómo son sus habitantes. En resumen, conviértanse en expertos, hasta cierto punto. Si logran ir, el viaje será fabuloso porque estarán muy bien preparados. Y si no, haber compartido este interés intelectual enriquecerá su relación.

Por supuesto, usted no quiere ser aburrido en la cama. En el Capítulo 12 encontrará algunas ideas para ponerle variedad a su vida sexual. Pero le aseguro que, si su pareja está aburrida de usted fuera de la alcoba, tendrá que ponerle mucha más chispa a sus encuentros sexuales. Sin embargo, si ambos estimulan la mente, su vida sexual también se beneficiará.

Las Relaciones a Distancia

A nadie le gustan las relaciones a distancia, pero a veces no queda otra opción. Por suerte, hoy en día no es tan difícil hacerlo como cuando las cartas se demoraban tres meses para cruzar el océano. Y algunas de las siguientes sugerencias le permitirán mantener encendida la llama de su vida sexual.

- ✓ **Concéntrense en un punto fijo: cuándo volverán a verse.** Esto es lo más importante que pueden hacer. “Contar los días” es una buena manera de evitar alejarse.
- ✓ **Aprovechen cuantos métodos de comunicación estén a su alcance.** Aunque se envíen mensajes electrónicos diariamente, también escríbale una carta de su propio puño y letra. Así podrá llevarla consigo pues sabrá que esa hoja de papel estuvo entre sus manos.
- ✓ **Mastúrbense mientras se comunican.** Si tienen la oportunidad de masturbarse mientras hablan por teléfono o se comunican a través de la computadora (a esto se le conoce como *cibersexo*), no lo piense dos veces.

- ✓ **Mantenga su privacidad (y su dignidad) intactas.** Haga lo que haga, cuídese de que sus momentos íntimos no queden a la vista del mundo entero. En muchas compañías se revisan los mensajes electrónicos de los empleados, como en el ejército, por ejemplo, y, si se envían fotos “calientes”, debe asegurarse de que nadie más pueda verlas.
- ✓ **Creen un lenguaje secreto.** Si no siempre disfrutan de privacidad para hablar o enviarse mensajes electrónicos, inventen un código de palabras que les permitan comunicarse cuánto se desean sin tener que escribir o decir algo que los meta en problemas.

Lidiar con las Adicciones: Obsesionado con la Pornografía

Uno de los obstáculos más comunes que las parejas enfrentan en estos tiempos se presenta cuando uno de los dos siente la necesidad imperiosa de ver pornografía. Las fotografías y los vídeos pornográficos están a solo un clic de distancia, en su propio hogar. De acuerdo con la definición médica, la necesidad obsesiva de ver materiales eróticos no se considera como una adicción, pero fácilmente puede arruinar una relación si uno de los dos integrantes de la pareja gasta toda su energía sexual en masturbarse frente a la computadora en lugar de tener relaciones íntimas con el otro.

Aunque la pornografía siempre haya representado un problema, no hay duda de que los métodos más recientes de distribución han elevado su grado de peligro. Hoy en día son muchos más los hombres y las mujeres que ven películas eróticas en la comodidad de su sala o su alcoba, una actividad que antes solo se ofrecía en unos pocos locales. Pero la gran disponibilidad de material pornográfico que está apareada con la conexión de banda ancha a la Internet ha llevado el problema de adicción a la pornografía a un nivel superior.

Navegando en busca de una gran emoción

Ver imágenes pornográficas en la Internet es, por lo general, cosa de hombres. Y creo que los motivan dos razones. La primera es puramente sexual: los hombres se excitan cuando ven imágenes eróticas. Pero también pienso que esta actividad les despierta sus instintos de cazadores. Buscar imágenes no es simplemente dedicarse a encontrar formas de excitarse, sino andar al acecho de la fruta prohibida. Por ejemplo, se les puede ocurrir que tal vez se tropiecen con la foto de una antigua amiga o de una exnovia, totalmente desnudas, o por lo menos de alguien que se le parezca. Y si el hombre tiene particular inclinación por algo medio perverso, que no podrá satisfacer en casa, al menos lo hará virtualmente.

Busque lo que busque, y tal vez él mismo no sepa si es un deseo subconsciente, la combinación de caza e imágenes eróticas puede convertirse en algo demasiado fuerte como para limitarse a usarlo sólo de cuando en cuando. En su lugar, se obsesionan tanto que, cada vez que tienen un momento libre (lo que usualmente significa que la mujer no puede verlos) lo dedican a esta actividad. Y, como el final lógico es masturbarse hasta llegar al orgasmo, lo cual consume toda su energía sexual, la vida sexual de la pareja se desploma.

Las mujeres también pueden caer en una trampa similar, aunque es más probable que se dediquen a sostener conversaciones en línea con alguien sobre temas de sexo que a ver imágenes. Esas pláticas son igualmente peligrosas para una relación, o incluso más si de simple *cibersexo* (masturbarse mientras conversan) se convierten en una aventura amorosa real.

Determinar si la pornografía se ha convertido en un verdadero problema

¿Cómo puede saber si la adicción a la pornografía está afectando su relación? He aquí algunas pistas:

- ✓ Su vida sexual va en picada y su pareja solo le ofrece excusas tontas.
- ✓ Se despierta en medio de la madrugada y su pareja no está en la cama.
- ✓ Revisa el historial de visitas de su navegador de Internet y descubre una larga lista de sitios de contenido pornográfico.
- ✓ Cuando su pareja quiere tener relaciones sexuales, desea hacer cosas más raras que nunca.
- ✓ Su mujer lo llama por otro nombre, pero, como ella nunca sale de la casa, usted está convencido de que no se trata de un amante de carne y hueso.

Poner freno a los hábitos destructivos

El problema de los comportamientos adictivos es que, aunque la persona adicta no quiere poner su relación en peligro y afirma que ama a su pareja, no puede controlarse. Aunque sabe que lo que hace está mal, cada vez que tiene la oportunidad de volver a ver esas imágenes o de conversar vía Internet con su “ciberamante”, la aprovecha.

Impedir que esa persona siga viendo pornografía en la Internet es fácil: instale un *software* que filtre este tipo de material. Pero ¡ojo! A la persona adicta le costará trabajo apartarse de su adicción, y es probable que, para superar este

período, necesite la ayuda de un consejero psicológico. Si esa persona se niega a que usted instale ese *software* en la computadora, entonces resulta obvio que el problema es bastante serio. Pero es muy poco probable que sin ese programa usted y su pareja logren resolver este problema.

Hay otro tipo de *software* que puede ser útil para quienes no pueden evitar conversar en línea con su amante cibernético. Existen programas que permiten ver cada una de las teclas que se han oprimido. Por lo tanto, si se instala ese *software*, la persona adicta sabrá que sus conversaciones ya no quedarán en secreto, y tal vez esto le proporcione el sostén que necesita para cumplir con su promesa de no volverlo a hacer. Si esto no funcionara, le recomiendo que busque la ayuda de un profesional.

Mantener la Unión Emocional para Evitar el Síndrome del Nido Vacío

Un concepto erróneo que está bastante difundido es que, cuando los hijos se van de la casa, la madre y el padre desarrollan el síndrome del nido vacío. Pero, aunque el nido esté vacío, durante este período el amor vuelve a florecer para algunas parejas. Las víctimas de dicho síndrome son las parejas que ven desintegrarse su relación cuando los únicos que quedan en casa son ellos dos.



Tal vez piense que no necesita leer esta sección porque sus hijos siguen en casa, pero es todo lo contrario. La mayoría de las parejas que sufren del síndrome del nido vacío no tienen solución. Aunque consigan permanecer juntos, la relación no mejora. Sin embargo, si ambos están al tanto de los peligros que les acechan, entonces podrán comenzar a actuar antes de que los muchachos dejen de compartir con ustedes el mismo techo.

El síndrome del nido vacío toma años en desarrollarse. Comienza cuando la pareja empieza a alejarse, pero no se separa a causa de los niños. A los ojos de los demás, este tipo de pareja parecería tener un “matrimonio perfecto”, pero todo es una fachada, y en lo único que se mantienen unidos es en lo que se refiere a los niños. Seguramente no tienen relaciones sexuales. Todas sus conversaciones y las actividades que realizan giran alrededor de los hijos. Cuando esa conexión desaparece, porque los hijos se han ido, todo lo que les queda es una relación vacía. A menudo la ira reemplaza a las emociones que antes se canalizaban en los niños, y las parejas dividen su tiempo entre no hablarse y pelearse.

Cuando a mi consultorio vienen parejas con este problema, sé que probablemente no pueda hacer mucho por ellos. Tal vez decidan quedarse juntos, pero, en realidad, estarían mejor separados. La relación ya sufrió demasiados embates como para tener arreglo. Y, en cuanto a conseguir que practiquen el sexo, las probabilidades son ínfimas, a menos que lo que les motive sea satisfacer sus propias necesidades. Pero, de “hacer el amor”, de eso nada de nada.

El síndrome del nido vacío es el resultado de las trampas a las que me refiero en este capítulo. Si los dos le han dedicado poco tiempo a interactuar en actividades que no estén relacionadas con los hijos, si ya están aburridos el uno del otro, o si se han alejado a causa de un comportamiento adictivo, es indiscutible que van a sufrir el síndrome del nido vacío. Pero si la pareja es capaz de identificar esas trampas, entonces podrá tomar las medidas necesarias para salvar su relación y no convertirse en víctima de dicho síndrome.

¿Existe alguna esperanza para las parejas afectadas por el síndrome del nido vacío? Diría que solo la hay si ambos verdaderamente tienen la voluntad de acortar la distancia que los separa. Por lo general, a estas alturas de la relación, a cada uno le molesta todo lo relacionado con el otro. Sobreponerse a tal obstáculo resulta difícil. A esas parejas les sugiero que se tomen unas largas vacaciones y traten de reencontrar el amor que inicialmente sintieron. Si logran encender una pequeña chispa, tal vez tengan una oportunidad. Pero, si discuten constantemente durante las vacaciones, entonces, en lugar de invertir su tiempo en una relación que ya está en un callejón sin salida, es preferible que se separen y comiencen una nueva etapa de sus vidas.

Capítulo 23

El Sexo y la Ley

En Este Capítulo

- Proteger a los niños
- Legalizar la prostitución
- Redefinir los temas relacionados con la violación
- Cambiar el criterio sobre el sexo ilícito
- Promover la responsabilidad legal en cuanto al contagio de enfermedades
- Salvaguardar el derecho al aborto

Se supone que el propósito de este libro es ayudarlo a mejorar su desempeño sexual, ¿no es así? Entonces, ¿por qué le dedico un capítulo al sexo y la ley? Tal vez sea, entre otras razones, porque en este país hay más de 400.000 abogados en pleno ejercicio de su profesión y quiero que todos compren un ejemplar.

Bromas aparte, si decidí escribir este capítulo fue porque, a pesar de que el sexo es una de las cosas más privadas que hacemos, esos momentos privados también se encuentran dentro del alcance de la ley, a pesar de que en las últimas décadas las leyes relacionadas con el tema del sexo se han vuelto mucho menos rígidas o, en muchos casos, han desaparecido completamente de los libros. Gracias a la invención de la pastilla anticonceptiva y otros métodos de control de la natalidad, el sexo se ha podido separar del embarazo, por lo que la gente tiene que establecer sus propias reglas.

Creo que algunas de las leyes siguen siendo relevantes, y me gustaría analizarlas porque considero que nos pueden ofrecer lecciones importantes sobre el buen funcionamiento sexual. Estas libertades que tanto trabajo nos costó obtener, permanecerán en pie solamente en la medida en que nos demos cuenta de que las tenemos y luchemos juntos por protegerlas.

El Sexo, los Niños y la Ley

Tal vez hoy en día ya no sea imprescindible la presencia de la madre y del padre para mantener a un hijo. Como prueba de esto hay millones de niños

de padres solteros que sobreviven e, incluso, triunfan en el mundo actual. Sin embargo, nuestros hijos aún necesitan que los protejamos del daño que pueden hacerles los adultos. Constantemente el periódico nos trae noticias de niños golpeados, quemados y desatendidos, pero una de las formas más comunes de maltrato infantil sigue siendo el abuso sexual.

Como madre, no puedo comprender por qué hay adultos que quieren tener relaciones sexuales con niños. En el caso de un adulto y de un adolescente, tal vez lo entienda mejor pues, si bien de acuerdo con la ley los adolescentes son niños, algunos están muy desarrollados desde el punto de vista sexual.

No obstante, los niños de cualquier edad, desde los bebés hasta los adolescentes, necesitan que las leyes los protejan. Lo anterior es obvio. Después de todo, ¿quién cuestionaría leyes como esas?

La organización estadounidense North American Man Boy Love Association (NAMBLA) aboga por eliminar tales leyes para que los hombres puedan tener relaciones sexuales con niños. Según NAMBLA, la gente califica ese comportamiento como inapropiado porque la sociedad ve esos actos como tabú. El grupo agrega que a los niños les gusta la atención y que no sufren daño de ningún tipo.



Para mí esa idea es un disparate total. Pero si me refiero a este grupo es por la siguiente razón: siempre vamos a toparnos con personas que consideran que en la sociedad hay demasiadas leyes y que el Gobierno debe limitarse a unas cuantas tareas, como defender al país de los intrusos y construir carreteras. Rechazan absolutamente la idea de que el Gobierno desempeñe algún papel en lo relacionado con el comportamiento sexual. Si se deja guiar por el instinto, tal vez esté de acuerdo con esa idea, hasta que analice bien cuál es la postura que NAMBLA y sus afiliados defienden. Por lo tanto, la sociedad necesita de leyes que protejan a los niños incluso de lo que la gente hace dentro de su casa.

La edad de consentimiento para la actividad sexual

Al acto sexual de un adulto con un menor se le conoce como *estupro*, incluso si el menor da su consentimiento.

La *edad de consentimiento* para la actividad sexual, que es la edad a la que una persona puede decidir por cuenta propia si quiere tener relaciones sexuales con alguien mayor, ha cambiado a través de los años. En Inglaterra, desde el siglo XVI hasta el siglo XVIII, la edad de consentimiento era 10 años. Luego pasó a los 16, y allí permanece, excepto para las relaciones entre varones, en cuyo caso la edad de consentimiento se extiende hasta los 18 años. En los Estados Unidos, cada estado establece esa edad, que oscila

entre los 14 y los 18 años, para las relaciones heterosexuales, y 16 o ilegal, para las relaciones homosexuales. (Aunque la Corte Suprema ha invalidado leyes que castigan el sexo entre homosexuales, en muchos casos esas leyes continúan en los libros.)



La edad de consentimiento no tiene que ver con la edad en la que un joven debe iniciar su vida sexual. Simplemente es la edad a la cual la persona puede tener relaciones sexuales con un adulto sin que esto constituya una violación de la ley. Y, si tomamos en cuenta que, por lo general, los jóvenes tienen relaciones sexuales con sus coetáneos, la edad en que comienzan su vida sexual varía considerablemente.

La edad legal para contraer matrimonio

Además de la edad de consentimiento, está la edad a partir de la que alguien puede casarse sin la autorización de sus padres. En los Estados Unidos esa edad la establece cada estado. En otros países, particularmente de Latinoamérica, África y Asia, las mujeres se casan a edades tempranas, poco después de la pubertad.

Leyes inusuales

Como probablemente ya sabe, hay muchas leyes sexuales que existen en los libros desde hace años, pero que jamás se han hecho cumplir. Sin embargo, forman parte del conjunto de leyes que rigen en cierta ciudad o estado. Aunque no hay que tomarlas muy en serio, decidí reproducir algunas que encontré en la Internet, con el propósito de hacerlo sonreír.

- ✓ En Alexandria, Minnesota, se prohíbe que los hombres hagan el amor con sus esposas con aliento a ajo, cebolla o sardina.
- ✓ En Hastings, Nebraska, se prohíbe que las parejas duerman desnudas, y los hoteles deben proporcionar camisones de dormir, lavados y planchados, que los huéspedes tendrán que usar incluso durante el acto sexual.
- ✓ En Newcastle, Wyoming, una ordenanza prohíbe tener relaciones sexuales de pie dentro del congelador de una tienda.
- ✓ En Bozeman, Montana, se prohíbe cualquier actividad sexual que tenga lugar en el jardín de una casa después del atardecer, entre personas del sexo opuesto, si esas personas se encuentran desnudas.
- ✓ En Liberty Corner, Nueva Jersey, las parejas que hacen sonar la bocina de un auto estacionado mientras practican actividades sexuales corren el riesgo de ir a parar a la cárcel.
- ✓ En Coeur d'Alene, Idaho, los policías no pueden investigar lo que ocurre dentro de un automóvil estacionado sin antes colocarse detrás del auto, tocar la bocina tres veces y esperar aproximadamente tres minutos para proceder a investigar.

A lo largo de casi toda la historia de la humanidad, eran los padres quienes decidían con quién casar a sus hijos, especialmente en el caso de las jóvenes a las que casaban con hombres mayores para obtener algún provecho político o de cualquier otro tipo. Aunque esta costumbre ya no existe en la sociedad estadounidense, la práctica aún es común en algunas naciones.

Y probablemente se ha enterado de profesores que, después de tener relaciones sexuales y hasta hijos con sus alumnos, terminan casándose con ellos. ¿Qué es peor? ¿Un padre que obliga a su hija de 13 años a casarse, o un adulto que se enamora de una adolescente y se escapa con ella para tener hijos? Sea cual sea su respuesta, seguro coincidirá en que la sociedad tiene una responsabilidad en lo que respecta a los niños y el sexo.

El incesto: violar la confianza

Otro campo del derecho que se remonta a los tiempos bíblicos incluye leyes que prohíben el *incesto*. El incesto ocurre cuando dos familiares cercanos tienen relaciones sexuales. También aquí estas leyes se basan en la experiencia práctica. La gente se dio cuenta de que, con frecuencia, los hijos de dos parientes cercanos venían al mundo con trastornos físicos o mentales.

Aunque a muchos padres les preocupa que sus hijos puedan ser víctimas de abuso sexual por parte de un desconocido, la mayoría de esos incidentes ocurren dentro de la propia familia y, sin lugar a dudas, el incesto es parte del problema. (Hay otros tipos de abuso sexual infantil como la sodomía o el toqueteo, que no se consideran incesto porque no terminan en embarazo. En estos casos el contacto sexual entre el adulto y el menor sigue estando prohibido, aunque por otro grupo de leyes.)

Cuando la persona que acosa sexualmente al menor es un integrante de la familia, las consecuencias casi siempre son más graves que si se trata de un extraño, pues se destruye el elemento natural de confianza entre el adulto protector y el niño. Muchas veces el resto de la familia no tiene la menor idea de lo que está sucediendo, o al menos cierra los ojos para no ver, con lo que el menor se siente aún más abandonado.



Los adultos deben preocuparse por el bienestar de cualquier niño que conozcan. El abuso sexual siempre tiene consecuencias negativas en los niños que, si no son evidentes de forma inmediata, se notarán con el paso de los años. Es preciso proteger a los niños. Muchos de los adultos que practican el abuso sexual fueron víctimas de este durante la infancia. El abuso sexual es un círculo vicioso y todos debemos compartir la responsabilidad de romperlo.

Educación sexual: correr la voz

Si los padres tienen derecho a decidir si sus hijos pueden casarse, ¿también deben tenerlo para impedir que reciban clases sobre sexo en la escuela? Mientras que algunas personas (entre las que me cuento) consideran que la educación sexual es tan importante como las matemáticas, la lectura y la redacción, otras temen que al aprender de sexo, sus hijos se conviertan en maníacos sexuales.

En algunos países europeos, como Suecia, donde la educación sexual es obligatoria, los niños no solo no son maníacos sexuales, sino que el índice de embarazos y enfermedades de transmisión sexual es mucho más bajo que en los Estados Unidos. Las directrices en cuanto a la educación sexual varían de país en país. En Suecia, por ejemplo, comienza a los 7 años, y, en las Filipinas, los estudiantes de bachillerato tienen que cursar obligatoriamente esa materia.

¿A qué edad debe iniciarse la enseñanza de la educación sexual? Muchas personas piensan que a partir de la escuela secundaria, cuando los niños empiezan a presentar características sexuales como el desarrollo de los senos y la aparición del vello púbico. Pero la mayoría de los niños que sufren de abuso sexual tienen menos de 10 u 11 años. Por lo tanto, es mejor que aprendan cuanto antes y sepan que, si alguien intenta tocarlos de forma indebida, tienen derecho a decir que no.

En casi todas partes de los Estados Unidos, si los padres no quieren que sus hijos reciban clases sobre educación sexual, pueden notificarlo a la escuela, y los niños no tendrán que cursar esa materia. Sospecho que la mayoría de los padres que están en contra de la educación sexual en la escuela no comunican su punto de vista porque, de ser así, tendrían que hacerlo ellos mismos, algo que probablemente no deseen.

Las personas que por razones religiosas se oponen a la educación sexual tienen otro argumento en contra de impartir clases sobre este tema en las escuelas. A muchas de ellas no les molesta que sus hijos aprendan todo lo concerniente al sexo, pero quieren que, al mismo tiempo, se les transmita un mensaje moral. Yo comparto rotundamente dicha opinión, hasta tal punto que escribí un libro sobre el tema, titulado *Sex and Morality* (El sexo y la moral).



Como en los Estados Unidos se prohíbe promover la religión en las escuelas públicas, la mayoría de los profesores imparten sus clases de educación sexual sin mencionar qué es correcto y qué no. No creo que este enfoque les permita a los niños aprender todo lo que les hace falta. En las escuelas se obliga a los estudiantes a comprender los conceptos básicos de aritmética, a pesar de que podrían resolver todas las operaciones con una calculadora. Por lo tanto, considero que también se les debe explicar qué papel tiene la moral en el buen desempeño sexual, en lugar de hablarles solamente de las cuestiones prácticas. Creo que las escuelas pueden impartir un mensaje moral general sin inclinarse hacia una religión.



Lo niños se impresionan con mucha facilidad; por lo tanto, no se les debe hablar del sexo sin mencionar los riesgos de la actividad sexual ni proporcionarles el marco de referencia moral que necesitan para tomar buenas decisiones.

Cuando se habla de educación sexual, no debemos olvidar el riesgo de contraer el sida. Si, debido a nuestras creencias religiosas, evitamos hablar de sexo con nuestros hijos, los dejamos a expensas de estas y otras enfermedades mortales. En pocas palabras, no podemos permitir que se queden en la ignorancia cuando se trata de su propia sexualidad.

La Violación: Una Preocupación Cada Vez Mayor

De acuerdo con la ley, *violación* es el acto en que el hombre penetra a una mujer, que no es su esposa, en contra de su voluntad. La violación casi siempre se caracteriza por la violencia. Sin embargo, si el hombre no utiliza la fuerza y si la mujer accede porque siente que está en peligro, de todos modos se considera que ha habido una violación.

La violación es y debe ser ilegal, y los violadores deben ser castigados con todo el rigor de la ley. En este tema coincido con el punto de vista de la mayoría de la gente, aunque no así en lo que se refiere a las violaciones durante citas amorosas.



Por supuesto que estoy en contra de cualquier tipo de violación y también de que alguien presione a otra persona para tener relaciones sexuales. Pero, si una mujer se desnuda y se acuesta con un hombre que conoce, tiene que saber el riesgo que corre. Tal vez solo desea llegar hasta cierto punto, pero, a menos que conozca muy bien a ese individuo y le comunique con anticipación y claridad hasta dónde quiere llegar, es muy probable que se produzca un malentendido, especialmente si los dos han tomado bebidas alcohólicas.



A las jóvenes que quieren evitar un problema como éste, les aconsejo que mantengan la compostura. No beban en exceso y asegúrense de indicar claramente cuáles son sus límites. Si el hombre se excita demasiado, tal vez no pueda controlarse, y eso no tiene nada que ver con las leyes, sino con la naturaleza humana.

Pero, aun en casos en los que el violador y la víctima no se conocen, nunca ha sido fácil definir legalmente la violación. En una época la ley consideraba que no defenderse enérgicamente del violador era muestra de cierto grado

de aprobación. En la actualidad, el sistema legal estadounidense reconoce que responder a un ataque de este tipo puede significar un peligro aún mayor para la mujer. Por lo tanto, hoy en día el hombre puede ser declarado culpable de violación incluso si la víctima no opone resistencia. Pero esta definición de violación hace que resulte más fácil presentar acusaciones falsas contra los hombres.

Y, como si el tema no fuera suficientemente complicado, se le agregó un nuevo matiz: la *violación en el matrimonio*. La sociedad siempre pensó que algo así no era posible puesto que se consideraba que, al casarse, la mujer daba autorización para cualquier tipo de actividad sexual. Pero la sociedad se ha dado cuenta de que, incluso dentro del matrimonio, el acto sexual exige el consentimiento activo de ambos integrantes de la pareja, y de que, al igual que existe el maltrato conyugal, también existe la violación en el matrimonio. En 1975, en Dakota del Sur, se aprobó la primera ley contra la violación en el matrimonio, y ya en 1993 los 50 estados tenían leyes similares.

La Ley y el Control de la Natalidad

Si decidí convertirme en sexóloga fue porque durante un tiempo trabajé en la organización Planned Parenthood. Las mujeres me hacían preguntas relacionadas con el sexo y yo no sabía qué responderles, por lo que me dediqué a estudiar el tema con lujo de detalles. Debido a mi experiencia en Planned Parenthood, siento un enorme respeto por Margaret Sanger, fundadora de esa organización, y por todas las demás personas que lucharon para que los anticonceptivos fueran legalizados en los Estados Unidos.

Así es. Hasta 1965 el uso de anticonceptivos era ilegal en muchos de los estados de la nación. La Corte Suprema de los Estados Unidos, en el caso *Griswold contra Connecticut*, decidió que la Constitución debía prohibirles a los estados inmiscuirse en la decisión de una pareja casada de tener hijos. (No fue hasta 1972 cuando la Corte Suprema extendió a las personas solteras el derecho a comprar anticonceptivos, como resultado del fallo en caso *Eisenstadt contra Baird*.) En la actualidad se puede entrar a una farmacia o a un supermercado y comprar una caja de condones o un espermicida, sin ningún problema. (En el Capítulo 5 hallará más información sobre los métodos anticonceptivos.) Desde mi punto de vista, esto significa un gran avance, aunque incluso hoy en día hay quienes no están de acuerdo con mi opinión.

En la mayoría de los países de Europa los anticonceptivos se pueden comprar sin receta, al igual que en algunos países en vías de desarrollo, como la India. En otros países en desarrollo los anticonceptivos siguen siendo tema de controversia, y muchos líderes políticos y religiosos prohíben el uso de métodos de control de la natalidad y hasta el acceso a información sobre ese particular.

La Ley y la Transmisión de Enfermedades

Con tantas personas que padecen enfermedades de transmisión sexual, y con consecuencias tan graves, más tarde o más temprano los tribunales tenían que tomar cartas en el asunto. Aunque a lo largo de este libro he insistido en la importancia de adoptar prácticas sexuales más seguras, desde el punto de vista legal ya no es suficiente con esto. Los tribunales han determinado que si usted padece de una ETS tiene la obligación de informárselo a cualquier pareja potencial para que esta decida si vale la pena correr el riesgo. De hecho, muchos estados consideran como delito que un portador del virus del VIH tenga relaciones sexuales.

Además del sida, el herpes también ha motivado muchas disputas legales. Incluso algunas personas famosas han tenido que pagar cifras millonarias en acuerdos extrajudiciales por contagiar a otros con esta enfermedad incurable. Y varios estados han ampliado el alcance de su supervisión para incluir cualquier tipo de ETS. Esas leyes no solo exponen a las personas con ETS a demandas judiciales que cuestan millones de dólares, sino que, en algunos estados, contagiar una ETS constituye un delito grave que se pena con la cárcel. Por lo tanto, las personas que padecen ETS tienen la obligación de decir la verdad pues, en este caso, lo que no digan puede usarse en su contra.



El mejor consejo que le doy es ser honesto. Es probable que, al hacerlo, pierda algunas posibles parejas sexuales, pero al menos no tendrá que continuar pagando por los errores del pasado.

El Aborto: Una Garantía Legal

El *aborto*, uno de los temas más controversiales en los Estados Unidos, es la interrupción artificial de un embarazo antes de que el bebé nazca. Hasta 1973, después de la decisión de la Corte Suprema en el caso *Roe contra Wade*, el aborto fue ilegal en los Estados Unidos, pero, aun así, las mujeres se sometían al procedimiento. Las más adineradas se iban a otros países donde el aborto sí era legal. Las de clase media le pagaban a un médico que estuviese dispuesto a hacerlo. Y las más pobres recurrían a individuos que practicaban el aborto a escondidas y que, por lo general, no eran médicos. Muchas mujeres morían a causa de esto.



El aborto me disgusta. Como madre, el concepto del aborto entra en conflicto con mis instintos y, como creyente, va contra las reglas de mi religión. Pero la situación que enfrentaban las mujeres antes de que se legalizara el aborto, con tantas muertes provocadas por abortos mal hechos, me molesta todavía más. Ahora bien, si se me concediera un solo deseo, pediría que las mujeres jamás quieran someterse a un aborto. Pero sé que este deseo probablemente nunca se materializará. Como sociedad, nos falta mucho para que contemos con el

método anticonceptivo perfecto; como individuos estamos bastante lejos del momento en que usemos a la perfección los métodos anticonceptivos con que contamos, y quizás nunca podamos erradicar las violaciones y el incesto. El mundo no es perfecto; por lo tanto, considero que el aborto debe continuar siendo legal.

No obstante lo anterior, voy a contarles lo que pasó una noche en mi programa de radio. Una mujer llamó y dijo que se había hecho tres abortos. Le pregunté si llevaba una vida sexual activa y respondió que sí. Entonces quise saber si usaba algún método anticonceptivo. Cuando me dijo que no, le colgué.

Si bien estoy a favor del aborto cuando el embarazo se debe a una violación o cuando fallan los anticonceptivos, como les dije a mis oyentes, estoy en contra de que la gente use el aborto como un método de control de la natalidad. El aborto no se debe tomar a la ligera. Debe ser un derecho del que no debemos abusar.

La Ley y la Homosexualidad

El Estado ¿debe preocuparse de lo que dos homosexuales hacen de común acuerdo a puerta cerrada? Desde el punto de vista puramente legal, no debería, pero, como las ideas religiosas permean nuestro sistema legal, todavía hay leyes que se inmiscuyen en la privacidad de todos: homosexuales y heterosexuales por igual.

Reconocer la homosexualidad

Las leyes que existen hoy en día no se escribieron contra los homosexuales, sino contra sus prácticas sexuales. Entre los homosexuales la penetración vaginal no es posible, por lo tanto, sus principales prácticas sexuales (el sexo oral y el anal) fueron acuñadas con el término *sodomía* y se tacharon de ilegales. Sin embargo, debido a la manera en que esas leyes se redactaron, las parejas heterosexuales que practican el sexo oral o el anal también cometen un delito.

Pero lo que más afectó a los homosexuales no fue el contenido de estas leyes, sino la manera en que las hacían cumplir. Si una persona reconocía ser homosexual, también admitía que estaba violando las leyes contra la sodomía. Y si las autoridades ponían los ojos en usted, su alcoba podía convertirse en el blanco de una investigación policial.

Hubo un tiempo en que todos los estados tenían leyes contra la sodomía, pero hoy la mayoría las ha revocado o eliminado. No obstante, en el caso *Bowers contra Hardwick*, la Corte Suprema dictaminó que la Constitución garantiza a los estados el derecho a aprobar leyes contra la sodomía.

No todas las culturas han condenado la homosexualidad. En la antigua Grecia, la homosexualidad era parte importante de su cultura y, desde tiempos inmemoriales, muchas otras culturas permitieron que la homosexualidad floreciera. Podríamos decir que en el siglo XXI los Estados Unidos son una de esas culturas. Sin embargo, históricamente ser homosexual ha significado también arriesgar la vida, como lo fue durante la etapa del fascismo en Alemania.

Homosexuales hombres y mujeres han hecho grandes aportes a nuestra cultura: desde Chaikovsky hasta Melissa Etheridge, en la música; desde Miguel Ángel hasta Andy Warhol, en la pintura; desde Hans Christian Andersen hasta Truman Capote, en el mundo de las letras, y desde Alejandro Magno hasta Ricardo Corazón de León, entre los grandes líderes de la humanidad. La lista es larga, y, si podemos reconocer la contribución de los homosexuales, también debemos aceptar su estilo de vida, que no le hace daño a nadie y es una parte tan común en la naturaleza como la heterosexualidad misma.

Matrimonio entre homosexuales

Hay mucha gente que condena a los homosexuales por tener relaciones sexuales anónimas en bares y otros sitios para *gays*. Otras personas, incluso llegan a decir que, debido a su comportamiento, los hombres homosexuales se merecen tener sida. Por otra parte, en casi todo el mundo a los homosexuales se les prohíbe comprometerse con otra persona a través del acto del matrimonio.

Además de motivar a los homosexuales a no ser promiscuos, las uniones entre *gays* tienen muchos aspectos positivos. Piense en una pareja homosexual, ya sea de hombres o de mujeres, que lleva 20 años junta. De acuerdo con la ley, a cualquiera de los dos se le puede prohibir visitar al otro en el hospital, tomar decisiones médicas por el otro, pedir una licencia por enfermedad para cuidar de su pareja enferma, decidir dónde enterrar los restos mortales de su pareja, conseguir órdenes judiciales para protegerse de la violencia doméstica, tener derecho a la división equitativa de bienes en caso de divorcio o lograr la custodia conjunta de un niño, entre muchos otros aspectos legales a los que sí tienen derecho las parejas casadas. Indiscutiblemente esas parejas se tienen tanto amor y confianza como cualquier pareja heterosexual; por lo tanto, ¿por qué debe negárseles estos derechos básicos? Y me refiero al matrimonio civil, no al religioso. La mayoría de los grupos religiosos mantendrían su derecho a no casar a homosexuales, pero el estado ¿debe permitir que las ideas religiosas les impidan a los homosexuales disfrutar derechos que son básicos?

En el momento en que escribo estas páginas, Massachusetts es el único estado donde el matrimonio entre personas del mismo sexo es legal, aunque en muchos otros las parejas homosexuales disfrutan algunas de las protecciones legales que reciben las parejas casadas en las llamadas uniones civiles. Ya fracasó un intento de añadirle a la Constitución una enmienda contra el matrimonio homosexual, pero algunos tribunales estatales sí han tenido éxito. Es difícil predecir qué rumbo tomará el tema del matrimonio homosexual. Teniendo en cuenta todos los males de este mundo, lamento que convirtamos en un juego político la voluntad de las personas de declarar su amor y oficializar su unión.

La Prostitución: Argumentos Para su Legalización

A la prostitución —el sexo a cambio de dinero— se le conoce como la profesión más antigua del mundo. En los tiempos antiguos, entre judíos, griegos y romanos, la prostitución era literalmente una profesión, es decir, una manera legal de ganarse la vida. En algunos países de Europa y en el estado de Nevada, la prostitución sigue siendo legal, y aproximadamente dos millones de prostitutas ejercen su oficio ilegalmente en los Estados Unidos. La prostitución ilegal también florece en muchas partes de Asia y de Europa Oriental. Entonces, si tenemos en cuenta los antecedentes históricos y el hecho de que está tan difundida, ¿tiene sentido que la prostitución se mantenga en la ilegalidad?



Desde mi punto de vista, la prostitución debe legalizarse en todas partes de los Estados Unidos, no solo en Nevada. Así pensaba antes de que surgiera el sida y ahora estoy más convencida que antes.

Las prostitutas pueden ser un foco importante de contagio de enfermedades sexuales. En la época en que la sífilis era la peor preocupación, el problema no era tan grave porque la enfermedad se podía curar. Pero en la actualidad, como el sida no tiene cura, la situación es verdaderamente preocupante. La sociedad aún no ha podido acabar con la prostitución, así que las perspectivas de hacerlo en un futuro cercano no son muy halagüeñas.

Así las cosas, ¿qué alternativas tenemos?

- ✓ La primera es continuar con la situación actual, en la cual la prostitución es ilegal, pero sigue floreciendo y contribuye substancialmente a la transmisión del sida.
- ✓ La otra alternativa es legalizar la prostitución, controlarla, asegurarse de que las prostitutas se mantengan tan saludables como sea posible, tratar de que no utilicen drogas que impliquen compartir agujas, y buscar la manera de que ellas o sus parejas se pongan condones.



Reconozco que, aunque se legalice la prostitución, no todas las prostitutas van a tener una salud perfecta, y siempre habrá algunas que ejerzan su oficio de forma ilegal. En otras palabras, la sociedad no podrá eliminar de raíz la transmisión del sida a través de las prostitutas. Pero ¿qué tal si la legalización reduce ese problema a la mitad? ¿Valdría la pena?

La Pornografía: Erótica u Obscena

Antes de referirme a este tema debo explicar qué es *pornografía*, y hacerlo no es fácil porque, hasta cierto punto, lo pornográfico depende del punto de vista de cada quien. Para entender la palabra “pornografía”, voy a recurrir a otras dos palabras, a modo de comparación. La primera es *erótico*. Según mi criterio, cualquier obra de arte, ya sea un libro, un poema, una pintura, una fotografía, una película o un vídeo, que contiene un elemento de sensualidad es una obra erótica. En mi libro *The Art of Arousal*, incluí algunas pinturas que desde mi perspectiva son eróticas por su contenido general, aunque todas las personas están completamente vestidas. Como ve, la noción de lo que es erótico es bastante amplia.

Claro que hay materiales eróticos más crudos que otros, más descarnados, con mayor contenido de sexualidad y hechos con el propósito de despertar deseos sexuales. A ese tipo de material lo llamo pornografía. Y si cruza esa línea para convertirse en extravagante, brutal, verdaderamente escandaloso y, por lo tanto, ilegal, lo catalogo de *obsceno*.

Obviamente, una persona puede ver una foto y considerarla erótica, mientras que otra cree que es pornográfica y una tercera persona la encuentra obscena, lo cual explica por qué estos términos no son fáciles de definir. En los Estados Unidos, los tribunales afirman que la comunidad es la que debe decidir, y esa decisión ha demostrado ser igualmente difícil para todos.



Lo que sí considero obsceno y lo que creo que los gobiernos deberían prohibir es cualquier material en el que el sexo se mezcle con violencia, o en el que participen niños o animales. Pero no pienso que el Gobierno deba prohibir una película por el simple hecho de que en ella aparezcan dos personas practicando sexo vaginal, oral o anal.

Permítanme aclarar rápidamente que me refiero a que ese tipo de material sólo debe estar a disposición de los adultos, lejos del alcance de los niños. No me gusta ver esas portadas que muestran mucho más de lo que esconden, a la

vista de cualquier niño que pase por un quiosco de periódicos. Y si en una tienda de vídeos quieren ofrecer películas pornográficas, creo que deben mantenerlas a puerta cerrada y no en un estante donde los menores puedan verlas.

Hay quienes están absolutamente en contra de esos materiales porque consideran que incitan a los hombres a tratar de protagonizar las fantasías que esas imágenes les inspiran. Yo no comparto esa idea. En los países donde la pornografía es legal, como es el caso de Dinamarca y Alemania, las estadísticas de violaciones no han aumentado, y teniendo en cuenta que cada vez son más las mujeres que se atreven a denunciar las violaciones, es posible que, de hecho, la incidencia de actos de ese tipo haya disminuido.

Todos necesitamos un escape para nuestras necesidades sexuales. En un mundo perfecto, ese desahogo sería un esposo o esposa. Pero hay mucha gente que, por una u otra razón, no logra encontrar una pareja permanente y, ni tan siquiera, parejas esporádicas. Lo cierto es que, cuando la gente tiene una forma adecuada de canalizar sus energías sexuales, se controla más, y los materiales eróticos son muy útiles para una de esas vías de escape: la masturbación.

Algunas feministas consideran que, como la pornografía suele mostrar a la mujer como objeto sexual, es algo que la degrada y le quita valor. No hay duda de que algunas imágenes, ya sean visuales o verbales, resultan humillantes para la mujer. Muchas de esas imágenes yo las calificaría de obscenas. Sin embargo, no creo que en sentido general la pornografía lastime a la mujer de forma significativa.

No obstante, los materiales eróticos tienen su lado negativo:

- ✓ Algunas de las mujeres que actúan en estas películas o posan para estas fotografías son explotadas. Tal vez lo hacen porque son adictas a las drogas o porque tienen que alimentar a sus hijos. Aunque estas mujeres merecen compasión, no sé si les iría mejor si la industria del sexo desapareciera mañana.
- ✓ Algunos hombres se vuelven adictos a los materiales eróticos y abandonan a sus esposas para dedicarles más tiempo a las películas pornográficas, o nunca se casan porque les basta con una montaña de películas o una lista de sitios en la Internet. La pregunta que debe hacerse la sociedad es si, para proteger a ese pequeño porcentaje de personas que abusan de esos materiales, debemos privar a todos los demás del derecho a ver materiales eróticos.



Considero que la sociedad no debe limitar a la mayoría para “salvar” a la minoría. Pero, si usted no coincide con mi criterio, está en todo su derecho. La diferencia de criterios es una de las cosas que hace que este sea un gran país.

El Adulterio: Serle Infiel a la Ley

El adulterio ocurre cuando al menos una de las dos personas que mantienen relaciones sexuales está casada. Históricamente las leyes han prohibido esa práctica, e incluso en la actualidad algunos estados todavía tienen leyes contra el adulterio. Una de las razones que originalmente motivaron la prohibición del adulterio fue la costumbre de que los bienes materiales pasaran fundamentalmente de una generación a otra, por lo que “jugar con los genes”, teniendo relaciones sexuales con intrusos, no era visto con buenos ojos.

Se considere como un delito o no, el adulterio tiene un impacto negativo en el matrimonio, y probablemente es la causa más frecuente de divorcio. Aunque no creo que todos los matrimonios tengan que durar toda la vida, sería preferible que las personas se divorciaran antes de irse a la cama con otro u otra. Después de todo, uno jura fidelidad al casarse. Pero también sé que el adulterio nunca desaparecerá, independientemente de que sea ilegal o no. La gente se desenamora por muchas razones, y a veces les resulta más fácil engañar a su pareja que separarse.

Capítulo 24

Cómo Enseñarles a sus Hijos Sobre el Sexo y Cómo Protegerlos

En Este Capítulo

- ▶ Jugar al médico
- ▶ Responder preguntas sobre el sexo
- ▶ Entender la importancia de la privacidad
- ▶ Proteger a sus hijos de los extraños
- ▶ Enseñar a su hijo adolescente sobre el sexo
- ▶ Proteger a los niños contra la pornografía cibernética y los vídeos clasificados X

Durante mi adolescencia viví en un orfanato en Suiza. Una de mis tareas consistía en cuidar a los niños pequeños. Más adelante, trabajé como maestra de preescolar en París, por lo que siempre estaba rodeada de niños.

Hice mi doctorado sobre el tema de la familia. Tengo dos hijos y cuatro nietos. Por lo tanto, huelga decir que me encantan los niños y que, para mí, cerciorarme de que estén protegidos es una prioridad. En este capítulo le explico cómo proteger a los niños de los riesgos del sexo.

No Todo Es Peligroso: Enseñarles Normas de Conducta a los Niños

Empezaré con una situación que prácticamente afronta todo padre o madre (y que a muchos les resulta embarazosa), pero que no representa ningún riesgo o muy poco riesgo para los niños. Aunque los niños no están aptos para tener relaciones sexuales, sus órganos sexuales les proporcionan placer. Algunos padres creen que si su hijo se toca los genitales o juega al médico con los niños de al lado, está haciendo algo malo. Y no podrían estar más lejos de la verdad.

Permitir que los niños exploren su cuerpo

Los niños se tocan por una razón muy sencilla: la sensación es placentera, de la misma manera que los adultos sienten placer cuando se tocan. Por lo tanto, es perfectamente natural que a los niños esas sensaciones les provoquen curiosidad y traten de repetirlas. Ese proceso comienza en el útero, donde los varones tienen erecciones y las niñas lubrican, lo que demuestra que estamos ante un fenómeno natural, que no puede hacerles daño.

Debido a que en nuestra sociedad todo lo que tiene que ver con el sexo se mantiene en la intimidad, los adultos deben decirles a los niños que no se toquen en público. Los niños pueden entender esta regla, de la misma manera que aprenden a no meterse los dedos en la nariz delante de otras personas. Pero, al mismo tiempo que les dice que no se toquen en público, debe explicarles que desear tocarse el cuerpo es normal. Si reacciona exageradamente y no les dice que su comportamiento es normal, pueden interpretar que están haciendo algo malo. Y pensar que ellos mismos son malos o que sus cuerpos son malos puede causarles problemas sexuales en el futuro. En el Capítulo 14 ofrezco más detalles sobre este tema.



Cuando se refiera a las partes del cuerpo de sus hijos, use los nombres reales. Así aprenderán los términos correctos, en lugar de nombres que, aunque sean graciosos, pueden confundirlos más tarde o cuando otras personas usen palabras distintas.

Recuerde que, aunque es importante mantener a sus hijos a salvo del abuso sexual (un tema que abordaré más adelante en este mismo capítulo), como padre o madre usted también debe velar por que se desempeñen bien como seres sexuales. Si les transmite toda una serie de complejos, esas ideas afectarán su conducta sexual para toda la vida.



Si sus hijos sienten vergüenza de sus cuerpos, o si se sienten culpables cuando se tocan, esos sentimientos no desaparecerán de súbito. Si usted no se crió en un ambiente de comunicación abierta, es comprensible que le cueste trabajo hablar con sus hijos sobre el tema de la sexualidad. Pero haga el esfuerzo pues, a largo plazo, la comunicación será beneficiosa.

No hace falta receta para jugar al médico

Aunque muchos padres les regalan a sus hijos un equipo para jugar al médico, a la mayoría no les pasa por la mente que, como parte del juego, van a mostrarse los genitales.

En la mayor parte de los casos, los niños juegan al médico porque tienen una curiosidad natural por el cuerpo de los otros niños. En circunstancias normales, esa curiosidad no es nociva. Pero, si descubre a su hijo realizando esa actividad, díglele que no lo haga más, no porque esa conducta sea intrínsecamente mala, sino porque usted no quiere que los padres del vecindario piensen que ha montado una clínica sexual ilícita en el sótano de su casa. Pero no lo diga de forma descompuesta, como si el niño estuviera haciendo algo malo. Simplemente explíquele que las personas tienen que respetar la intimidad de los demás y que no debe seguir con ese juego.



Aunque está bien que los niños experimenten con sus cuerpos cuando juegan, quiero hacer algunas advertencias:

- ✓ Cerciórese de que los hermanos mayores no participen en el juego, pues la presencia de estos puede cambiar la dinámica, especialmente si la diferencia de edad es grande.
- ✓ Vigile con cuánta frecuencia se dan esos juegos. En la mayoría de los casos, esta conducta no es repetitiva, pero a veces hay un niño que se las arregla para llevar constantemente a los otros a ese tipo de juego. Cualquier niño que parezca obsesionado con asuntos sexuales puede tener problemas. Tal vez en su casa presencian alguna forma de abuso sexual, o quizá los padres estimulan excesivamente a ese niño de alguna manera; pero usted debe evitar que esto perjudique a su hijo. Si descubre que los niños del barrio juegan “al médico” con frecuencia, y, sobre todo, si un niño parece ser el instigador, busque la manera de ponerle freno a la actividad. Quizá deba hablar con los otros padres, pero no vacile en sacar a su hijo de esa situación.
- ✓ Una consecuencia de esos juegos, o de que las niñas pequeñas vean desnudos a sus hermanos, es que pueden pensar que a ellas les falta algo, específicamente un pene. No convierta eso en un problema grave. Explíquele que los niños y las niñas son diferentes y que a ella no le falta nada, sino que está hecha de la misma forma que mamá y esa forma es perfecta.

Cómo Responder a las Preguntas de los Niños

Si tiene hijos, o si anda mucho con niños, más tarde o más temprano le harán una pregunta relacionada con el sexo. Muchos adultos sienten pánico ante esas preguntas, porque piensan que van a tener que explicar todos los detalles, y no están preparados para dar esa explicación.

Mi primer consejo es que se tranquilice. Lo más probable es que el niño esté esperando una respuesta muy simple. Respóndale con honestidad, pero sólo cuénteles parte de la historia y vea si esa respuesta satisface al niño. Si son muy pequeños, aún no están listos para oír la explicación completa sobre el tema sexual, así que no se precipite a dar detalles sin comprobar primero exactamente la clase de respuesta que esperan, que es lo que la mamá de Jimmy debió haber hecho en este ejemplo.

El pequeño Jimmy

El pequeño Jimmy tenía 5 años y había empezado la escuela hacía solo dos meses. Un día llegó a la casa y le comentó a su madre: “Una niña de mi aula, que se llama Kim, me dijo que ella no era igual que yo. ¿Por qué no somos iguales?”

La madre de Jimmy pensó que estaba frente a una de esas preguntas que tanto había temido escuchar de boca de su hijo. Por lo tanto, le dijo a Jimmy que se sentara y dedicó diez minutos a explicarle las diferencias entre los niños y las niñas. Cuando terminó, suspiró profundo, con la esperanza de haber satisfecho su curiosidad, y le preguntó si quería saber algo más.

“Sí, mamá. Kim me dijo que era china. ¿Qué significa ‘china’?”

La madre de Jimmy se pudo haber ahorrado todas esas explicaciones si, antes de responder, le hubiera hecho unas cuantas preguntas a su hijo. Y, aunque a Jimmy no le hizo ningún daño oír la explicación de las diferencias entre niños y niñas, esa no era su duda.



Más tarde o más temprano, su hijo le hará alguna pregunta sobre el sexo y debe estar preparado para responderla. Si quiere que esa situación le resulte más fácil, le recomiendo que compre con antelación un libro sobre sexualidad, escrito para los niños, y lo use cuando llegue el momento. Así estará preparado si su hijo quiere o necesita saber las respuestas a preguntas relacionadas con el sexo.

Quizá se está preguntando por qué dije “necesita saber”. A veces los niños se asustan con lo que oyen de boca de otros niños, posiblemente mayores. En ese caso, debe estar listo para explicarle bien las cosas, de manera que entienda que no hay nada de qué asustarse.

Si tiene a mano un libro sobre sexualidad que puedan mirar juntos, la situación será menos incómoda para ambos. Así podrá leer las partes que le dan vergüenza, en vez de titubear si las explica con sus propias palabras. Y el libro probablemente tenga fotografías o ilustraciones que le resulten útiles.



Después de la clase, deje el libro al alcance de su hijo para que pueda verlo a solas. Escribí un libro para niños de 8 a 12 años titulado *Dr. Ruth Talks To Kids*, y entre las primeras cosas que digo allí es que se debe autorizar a los niños a llevarse el libro al cuarto, cerrar la puerta y leer en privado. Al igual que los adultos, los niños también necesitan privacidad cuando se trata de asuntos sexuales. Y esa privacidad hay que respetarla.

Señales de Posible Abuso Sexual

Aunque creo que el porcentaje de niños que sufren abuso sexual es mucho más bajo que el que llega a las estadísticas, el abuso contra los niños sí existe y, como padre o tutor, usted tiene el deber de proteger a su hijo. Un informe emitido por el *Sexuality Information and Education Council of the United States* (Consejo de Educación e Información sobre Sexualidad de los Estados Unidos, SIECUS), de cuya junta directiva formé parte, ofrece ciertas pautas que quiero comentarle. Para determinar si su niño sufre de abuso sexual, esté al tanto de las siguientes conductas:

- ✓ El interés del niño por los temas sexuales debe ser similar a su curiosidad y su deseo de encontrar explicación sobre otros aspectos de su vida.
- ✓ El niño muestra un interés constante y compulsivo por actividades sexuales o relacionadas con el sexo, y está más interesado en participar en actividades sexuales que en jugar con sus amigos, ir a la escuela o realizar otras actividades apropiadas para su desarrollo.
- ✓ Participa en actividades sexuales con niños mucho mayores o menores que él. La mayoría de los niños en edad escolar participan en actividades sexuales con niños de su misma edad, aproximadamente. En general, mientras mayor es la diferencia de edad entre los niños que participan en actividades sexuales, más preocupante es el problema.
- ✓ Invita a niños desconocidos, o a niños que no están interesados, a que participen en actividades sexuales. El juego sexual sano y natural suele ocurrir entre amigos y compañeros de juego y nunca es algo forzado.
- ✓ Muestra confusión o tiene ideas distorsionadas sobre los derechos de otros en materia sexual. Por ejemplo, afirma cosas como: "Ella quería" o "Puedo tocarlo si quiero".
- ✓ Trata de manipular a niños o adultos para que le toquen los genitales, o causa lesiones en sus genitales o en los de otros niños.
- ✓ Los demás niños se quejan constantemente del comportamiento sexual de este, sobre todo después de que un adulto ya habló con él al respecto.

- ✓ Sigue mostrando comportamientos sexuales delante de adultos que ya le han dicho que no puede hacerlo, o no parece entender las advertencias de que suprima las conductas sexuales evidentes cuando está en lugares públicos.
- ✓ Parece ansioso, tenso, furioso o temeroso cuando surgen temas sexuales en su vida cotidiana.
- ✓ Manifiesta diversas conductas perturbadoras que tienen que ver con hábitos de aseo: juega con heces fecales o se las unta, orina fuera del baño, usa demasiado papel higiénico, llena el inodoro hasta que se desborda, huele la ropa interior o incluso roba prendas íntimas.
- ✓ Los genitales ocupan un lugar destacado en sus dibujos.
- ✓ Estimula manualmente los genitales de los animales o tiene contacto oral o genital con animales.
- ✓ El niño tiene erecciones dolorosas y/o continuas, y la niña presenta flujo vaginal.

Si descubre que su hijo muestra algunas de las señales descritas anteriormente, consulte a un profesional (empezando por su pediatra) para descartar un posible problema. No trate de resolver esta situación por cuenta propia. Es posible que hasta a un experto le sea difícil descubrir la verdad; por lo tanto, cualquier intento de su parte puede asustar al niño y tal vez nunca llegue a saber si algo anda mal.

El Mirón Accidental

No quiero que se preocupe pensando en la posibilidad de que su hijo o hija lo descubra teniendo relaciones sexuales. Esto les ocurre a muchas parejas y, si actúan con naturalidad, el niño probablemente no entienda lo que estaba pasando y no habrá ninguna consecuencia.

El peligro para los niños no está en ver algo ocasional, sino en ver repetidamente cosas impropias para su edad. Usted seguramente sabe que, si permite que un niño pequeño vea una película de horror, tendrá pesadillas. Del mismo modo, si deja que los niños vean programas con muchas escenas sexuales, pueden tener el equivalente de una pesadilla, solo que, en vez de asustarlos, les afectaría la libido.

Para los niños es importante saber que mamá y papá se quieren. Si usted y su cónyuge se besan y se abrazan delante de sus hijos, si un día su niño o niña los sorprende teniendo relaciones sexuales, no relacionará esa situación con algo terrible —aun cuando los ruidos los asusten.



Si bien al niño no le causará gran daño sorprenderlos “en el acto”, usted tiene a mano un método de protección muy económico: un simple pestillo. Puede comprarlo por menos de un dólar y, si se acuerda de ponerlo cuando va a tener relaciones sexuales, se ahorrará un momento de vergüenza.

Proteger a sus Hijos de los Medios de Comunicación

Un informe emitido por el *Sexuality Information and Education Council of the United States* (SIECUS) indica que los maestros y los consejeros consideran que, en la actualidad, los niños muestran comportamientos sexuales con mucha más frecuencia que antes. La razón es sencilla: hoy en día los niños ven mucho más sexo en los medios de comunicación.

Si, como adulto, usted tal vez aplauda el que la televisión se haya vuelto más abierta en cuanto a los temas sexuales, en el caso de los niños, ver este tipo de material implica un estímulo demasiado grande. Basta ver las telenovelas con sus hijos para que pierdan la inocencia que necesitan y merecen. Los niños imitan la conducta de los adultos y, si ven escenas sexuales, tratarán de copiarlas. Como los niños tienen sensaciones sexuales, lo que ven podría tener consecuencias directas como, por ejemplo, que empiecen a jugar con sus genitales, debido a que están sobreestimulados.



Permitir que los niños vean material sexual con regularidad los pone también en peligro si se encuentran con alguien que quiere aprovecharse de ellos. Si el niño ve actos sexuales en la televisión —algo bastante común en las telenovelas— es probable que no se alarme si un adulto le propone hacer algo similar.

Hay varias cosas que usted puede hacer para proteger a su hijo. De todos modos, la más importante es estar al tanto de lo que ve.

- ✓ Esconda las películas que no sean apropiadas para niños. No guarde esos DVD en el mismo lugar donde pone las películas de sus hijos. Haga lo mismo con cualquier otro material erótico, como revistas y libros.
- ✓ Cuando alquile películas, siga estrictamente las clasificaciones de la Motion Picture Association of America (MPAA). Si los niños tratan de convencerlo, muéstreles lo que dice la caja y no ceda.
- ✓ La mayoría de las compañías de cable ofrecen formas de bloquear ciertos canales que transmiten materiales exclusivos para adultos. Llame a la compañía de cable y averigüe qué puede hacer al respecto.

- ✓ Todos los televisores fabricados después de 1999 tienen lo que se llama un *V-chip*, que permite bloquear programas de acuerdo con la edad del niño. Lea el manual de instrucciones del televisor para aprender a usar este útil dispositivo.
- ✓ Los niños no deben ver demasiada televisión, y mucho menos tarde en la noche, cuando transmiten programas para adultos.
- ✓ Trate de que sus hijos no vean los noticiarios, porque muchas veces dan noticias que no son apropiadas para ellos. Como los temas cambian rápidamente, puede aparecer una noticia fuera de tono antes de que usted se dé cuenta.
- ✓ Si tiene niñera, dele instrucciones específicas sobre lo que su hijo puede y no puede ver. Explíquele estas reglas a su hijo y, después, pregúntele si vio algún programa prohibido. Los niños pequeños no suelen mentir sobre estas cosas.
- ✓ Si entre sus hijos hay una gran diferencia de edad, asegúrese de que los mayores no vean programas inapropiados junto con los hermanos menores.

Proteger a los Hijos de la Pornografía Cibernética: Buenas y Malas Noticias

Los niños son más hábiles con las computadoras que los adultos: esa es la mala noticia. La buena noticia es que los principales servicios en línea ofrecen herramientas de control para los padres que les permiten visitar las páginas que deseen sin temor a que sus hijos puedan encontrar el mismo material.

Educar a sus hijos

Pero, como siempre, se impone el sentido común: dígame a sus hijos que las mismas reglas que tienen en cuenta cuando andan en la calle (vea “El discurso sobre los desconocidos” en este mismo capítulo) se aplican cuando navegan en la Internet. El *National Center for Missing and Exploited Children* tiene un excelente folleto, *Child Safety on the Information Highway* (La seguridad de los niños en la autopista de la información), que contiene buenas recomendaciones:

- ✓ Establezca normas en cuanto al uso de la computadora y discuta esas normas con su hijo.
- ✓ No permita que su hijo revele datos personales como la dirección, el teléfono o el nombre de su escuela, a través de la Internet.

- ✓ No permita que se “reúna” en línea con extraños ni que envíe su fotografía.
- ✓ Dígale que le informe inmediatamente si alguien le hace llegar mensajes que no le gustan.

Controlar el acceso de los niños

Permitir que los adultos tengan acceso a una gran variedad de materiales y, al mismo tiempo, restringir el acceso de los niños a cierto tipo de información se ha convertido en una prioridad de las empresas de Internet y de los usuarios. Los servicios comerciales en línea, así como la Internet, tienen varias formas de proteger a las curiosas mentes juveniles de ver materiales inapropiados. Para obtener información actualizada al respecto, visite www.getnetwise.com. En este sitio, ofrecido como un servicio público por corporaciones de la Internet y entidades de interés público, encontrará motores de búsqueda para niños que excluyen sitios indeseados, *software* gratis para filtrar archivos e información sobre navegadores seguros para los menores.

Revise el perfil en línea de su hijo o hija

En el momento de escribir este libro, más de 50 sitios Web de contactos sociales, como MySpace.com, LiveJournal.com y Friendster.com, permiten a los adolescentes colocar información personal. Adolescentes de todas partes del mundo (y cualquier otra persona con una conexión de Internet) pueden usar estas páginas para conocer a otras personas y conversar sobre sus vidas. Algunos sitios son mucho más populares que otros, pero, teniendo en cuenta lo volubles que pueden ser los jóvenes, el sitio menos popular hoy puede ser el más popular mañana. Por lo tanto, como padre, tratar de mantenerse al tanto de esta nueva actividad probablemente sea imposible, al igual que impedir que su hijo comparta historias e ideas en línea si todos sus amigos y amigas lo hacen.

Para entender la forma en que su hijo usa estos sitios de contactos sociales, recomiendo lo siguiente:

- ✓ Pídale que le muestre de qué se trata ese “mundo”. No tiene que leer cada palabra que ha escrito, pero sí debe revisar que las fotografías que colocó sean apropiadas.
- ✓ Cerciórese de que él o ella entiende los peligros, y fije límites firmes en cuanto a lo que puede y no puede poner.
- ✓ Pregúntele a cada rato si está respetando esos límites.

Ojalá que su relación con su hijo sea tan buena que no le mienta al explicarle cómo usa la Internet. Porque, a diferencia de cosas más evidentes, como cuando su adolescente llega después de la hora indicada para regresar a casa, aquí quizás tenga varios nombres de usuario y usted no se dé cuenta.

En la actualidad hay docenas de filtros para la Internet, y GetNetWise.com puede indicarle cuál de ellos tiene las funciones que usted desea. Por otra parte, en www.safekids.com, también encontrará consejos sobre cómo proteger a los niños mayores y a los adolescentes.



Por mucho que proteja la computadora, su hijo puede usar otras que no tengan esos filtros. En las escuelas primarias probablemente instalan esas funciones. Sin embargo, en las bibliotecas públicas no siempre es así, pues los filtros impedirían a los adultos tener acceso a información legítima, lo cual entra en conflicto con el derecho de libertad de expresión. Y, por supuesto, es posible que las computadoras de los amigos de su hijo no estén tan protegidas como la de su casa. Así que, cuando fije las reglas de uso, no olvide mencionar otras computadoras. También es buena idea hablar con los padres de los chicos que su hijo visita con frecuencia y preguntarles si usan filtros. Tal vez no los han instalado simplemente porque no saben que existen.

El Discurso Sobre los Desconocidos

Los padres de hoy tienen dos discursos que darles a sus hijos. El primero es cómo tratar a los desconocidos, y el segundo es sobre el sexo. Lo difícil del primer discurso es que, si bien uno debe alertarlos de los peligros potenciales de relacionarse con una persona desconocida, no puede asustarlos tanto que no quieran despegarse de mamá o de papá.



Le sugiero que el discurso sobre los desconocidos lo dosifique en partes y lo repita a menudo. Los niños no pueden captar gran cantidad de información nueva de una sola vez y, generalmente, necesitan escuchar lo mismo varias veces para entenderlo bien. Pero, a medida que crecen, asimilan conceptos más maduros. “No aceptes caramelos de un desconocido” es un mensaje apropiado para un niño de 4 ó 5 años; sin embargo, a un niño un poco mayor hay que decirle que, además de caramelos, también debe rechazar cualquier favor, como dinero o llevarlo a la casa al salir de la escuela.

Intimidad

Es fundamental orientar a los niños en lo concerniente a la intimidad. Insista en que sepa que debe proteger su intimidad tanto en casa como fuera de casa, sobre todo cuando está cerca de desconocidos. Aunque no debe asustarlo, cerciúrese de que entienda que nadie le puede tocar sus partes íntimas, a menos que mamá o papá le asegure que no hay ningún problema (como cuando va al médico). Lamentablemente existen personas que se aprovechan sexualmente de los niños, pero esa es una realidad y, por lo tanto, los niños tienen que aprender a andar con los ojos bien abiertos.



Si sigue las noticias, el abuso sexual contra los niños parece ser muy frecuente. Según estadísticas, hasta el 40 por ciento de los niños sufre alguna forma de abuso sexual. Pero no se intranquilice demasiado. El abuso sexual contra los niños existe, sin duda, y usted debe hacer todo lo posible por proteger a sus hijos. No obstante, mi sentido común y mi experiencia como terapeuta sexual me dicen que el problema no es tan generalizado como se dice.

Dígale a los niños que busquen a un adulto

Tan importante como indicarles a los niños lo que no deben hacer es decirles que, si un desconocido se les acerca de una forma impropia, salgan corriendo y avisen a un adulto. Creo que para un niño es más fácil cumplir con la primera parte (no hacer ciertas cosas) que con la segunda. ¿Por qué? Porque, si son víctimas de abuso sexual o de conductas sexuales inapropiadas de parte de un desconocido, los niños suelen borrar ese episodio de la mente, o, si piensan que hicieron algo malo, tratan de ocultárselo a los padres.



Como usted quiere que sus hijos se lo cuenten todo, debe recordarles que no los castigará si le comunican que algo ha ocurrido. Transmitirle esa sensación de seguridad no es fácil y pienso que la mejor forma de lograrlo es repitiendo el mensaje varias veces hasta que esté relativamente seguro de que su hijo lo entiende.



Si un niño lo informa de algo fuera de lo común, trate de controlar sus emociones. De lo contrario, el pequeño percibirá que algo anda mal, y eso puede bloquear la comunicación en un momento en que usted necesita que le cuente todo. Trate de mantener la calma y de ser práctico para obtener la mayor cantidad de información.

Aliarse a otros padres

Siempre es mejor crear una red de apoyo antes de que ocurra un problema, en vez de hacerlo después que suceda. Por lo tanto, le recomiendo que se ponga de acuerdo con los padres y los vecinos de su barrio. Repito que no hace falta ponerse paranoico —no hay un perverso sexual a la vuelta de cada esquina—, pero estar preparado por si aparece es, indudablemente, buena idea.

Los padres pueden organizarse de forma simple. Convoque a una reunión en la que todos acepten supervisar a los niños de los demás, y prepare una lista de sus nombres y números de teléfono de la casa, del celular y del trabajo. El aspecto más importante de esta organización es que, si un adulto del barrio ve algo sospechoso, sepa que tiene su permiso para averiguar qué está pasando y que pueda comunicárselo a usted.

Los integrantes del grupo también pueden crear un comité a cargo de revisar el listado estatal de individuos convictos por delitos sexuales, o el registro nacional del Departamento de Justicia de los Estados Unidos (www.nsopr.gov), e informar sobre lo que han encontrado.

La Educación Sexual en los Niños de Más Edad

En este capítulo, le he ofrecido algunas ideas sobre cómo hablar sobre temas sexuales con los niños pequeños, pero esa conversación se complica mucho más con los niños mayores. Muchos padres rehúyen el tema, con la esperanza de que no ocurra nada malo, pero, en estos tiempos de sida, eludir el tema es una maniobra riesgosa. Sí, es probable que en la escuela le expliquen algunas cosas sobre el sida y otros temas sexuales, pero ¿es suficiente con esa información?



En mi opinión, el sexo es un tema que los padres y las escuelas deben manejar juntos, con una participación activa de ambos grupos. Los maestros están mejor preparados porque son educadores profesionales, pero transmitir el mensaje moral, que es un componente importante, es responsabilidad de los padres. Para más detalles sobre este tema, vea el Capítulo 23.

Saber no es lo mismo que hacer

La mayor preocupación que algunos padres expresan sobre la educación sexual es que, si reconocen ante sus hijos adolescentes que el sexo existe y les explican formas seguras de tener relaciones sexuales, entonces les estarán indicando que no hay problema con las relaciones prematrimoniales. Ese temor carece de fundamento si usted, como padre o madre, toma el control de la situación. Si le dice a su hijo en términos claros que no aprueba las relaciones sexuales prematrimoniales, su hijo no se confundirá.



Muchos padres evitan el tema del sexo (y del uso de drogas) porque temen a preguntas sobre su pasado. ¿Tienen sus hijos el derecho de saber los detalles de su vida sexual actual? Entonces tampoco tienen por qué saber sobre su pasado sexual. Simplemente deje claro que su pasado no forma parte de la discusión.

Sé que muchos adolescentes tienen relaciones sexuales. Por lo tanto, permitir que su hijo salga al mundo sin saber bien lo que son las prácticas sexuales más seguras es mucho más peligroso que explicarle los detalles del sexo.

La libido es muy fuerte, y, si dos jóvenes se enamoran, es posible que terminen en la cama. Usted puede retrasar ese momento, pero no puede evitarlo, porque no puede estar con ellos cada segundo. Por lo tanto, su tarea como padre o madre consiste en asegurar que su hijo entienda las formas más seguras de tener relaciones sexuales.

Dar o no dar condones



Algunos padres se toman sus responsabilidades tan en serio que se cercioran de que sus hijos adolescentes, sobre todo los varones, sepan dónde se guardan los condones en la casa. Como ningún padre puede resistir la tentación de contar esos condones de vez en cuando, si adopta esta norma debe estar preparado para aceptar la vida sexual de su hijo.

Si usted se conoce bien y sabe que tomará cartas en el asunto tan pronto como los condones empiecen a desaparecer, entonces es mejor que no haga el papel de farmacia. Los condones son fáciles de conseguir, pero ganarse la confianza de un hijo no resulta tan sencillo. Si el joven presiente que usted guardó esos condones para pescarlo usándolos, la relación entre los dos estará en peligro.

Otros Mensajes Que No Quiere Enviar

Usted se comunica de muchas formas con su hijo, y esa comunicación siempre tiene un efecto, aun cuando no se dé cuenta. Así que vigile lo que hace y dice frente a ellos. Estos son algunos ejemplos:

Papá y Emily

Cuando Emily era pequeña, le gustaba sentarse en las piernas de su papá. Lo besaba y lo abrazaba, y él se sentía feliz. Pero cuando comenzó a convertirse en una mujer, cuando le empezaron a crecer los senos y le cambió la figura, el papá suprimió esas señales físicas de afecto. Decidió que eran inapropiadas y empezó a tratar a Emily como a una mujer y no como a su niña.

Emily se sintió lastimada. No entendía por qué su papá la rechazaba. Pensaba que había hecho algo malo y, para compensar la pérdida del cariño de su padre, buscó a alguien que la hiciera sentirse bien, y no tardó en encontrar a un muchacho dispuesto a complacerla.

Algunas jóvenes reaccionan de la misma forma que Emily si sus padres se alejan súbitamente de ellas cuando llegan a la pubertad. Otras piensan que son feas y que por eso el padre las rechaza, y se encierran en sí mismas. Ninguna de las dos reacciones es buena, y por eso los padres deben ser muy cuidadosos en la forma como tratan a sus hijas.

El caso de Billy demuestra que algunos padres no reconocen la individualidad de sus hijos.

Papá y Billy

El padre de Billy salió con muy pocas chicas durante sus años de bachillerato. Se casó con su primera novia de la universidad y nunca más tuvo otra mujer. Aunque amaba a su esposa, a veces lamentaba no haber tenido otras parejas.

El padre y Billy siempre fueron muy unidos. Practicaban deportes y veían partidos juntos. Cuando Billy empezó a salir con chicas, su padre comenzó a vivir sus sueños a través de su hijo. Admiraba a las muchachas con las que Billy salía, y lo alentaba a tener relaciones sexuales con ellas, haciéndole comentarios como: “Hijo, esta parece que es buena en la cama”.

Billy quizá no hubiera tenido relaciones sexuales con esas primeras novias, pero, por la forma en que su padre le hablaba, le parecía que debía hacerlo. Y así lo hizo. Pero en el fondo le molestaba la actitud del padre. La relación entre ambos comenzó a desintegrarse porque Billy no quería que su padre se enterara de que estaba saliendo con alguien, y prefería no llevar a sus amigas a la casa.

Los padres pueden cometer toda clase de errores, pero tal vez no comprenden la gravedad de los que tienen que ver con el sexo. Cuando analice cómo se comporta alrededor de sus hijos, póngase en el lugar de ellos. Si, desde la perspectiva de ellos, no le gusta lo que ve, trate de cambiar su conducta. Si le cuesta trabajo lograrlo, pero sospecha que puede estar cometiendo algunos errores, busque libros que aborden los puntos que le preocupan.



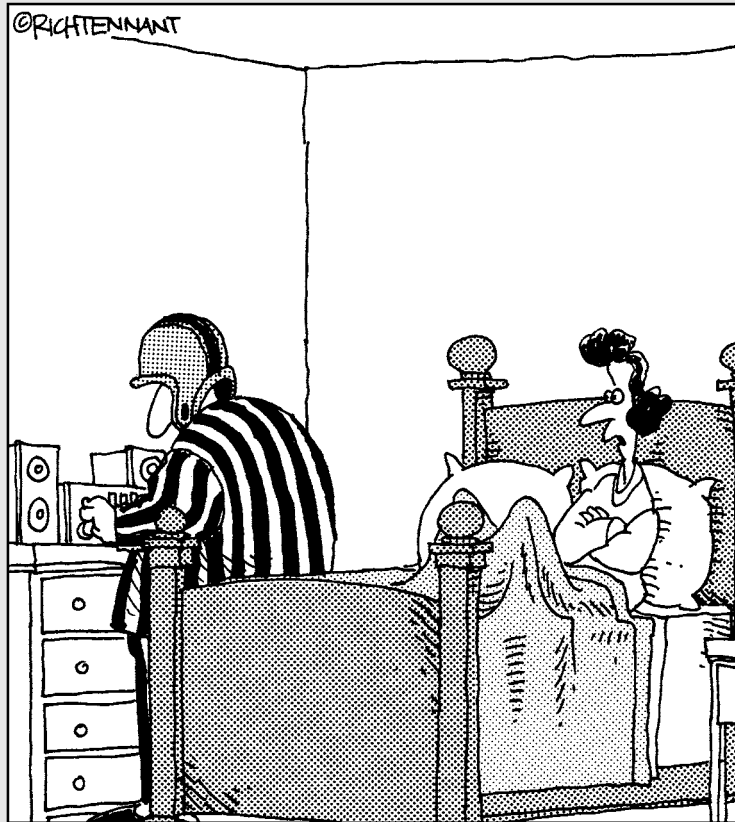
Recuerde que, aunque el sexo nos convierte en padres, no nos hace expertos en criar hijos. Sin embargo, usted puede descubrir cómo ser mejor padre, y, hacerlo, bien vale la pena.

Parte V

La Parte de los Diez

The 5th Wave

Por Rich Tennant



“Cuando te pedí que pusieras música apropiada para la ocasión, no me refería al himno de tu equipo de fútbol.”

En esta parte . . .

En la tradición judía, el número 18, que significa vida, es considerado como un número de buena suerte. Pero mis buenos amigos de la serie de libros *Para Dummies* están más apegados al número 10. Por lo tanto, aquí encontrará, 10 maneras de hacer el amor de forma más segura, 10 cosas que a los hombres y a las mujeres les gustaría que sus contrapartes supieran sobre el sexo, y 10 sugerencias para ser un amante magnífico. Pero si después de todo esto, aún duda que pueda convertirse en un amante fabuloso, recuerde: todo depende de que se lo proponga. Y si hay algo que espero que haya aprendido de este libro, es a ver el lado positivo de la vida. *L'chaim*.

Capítulo 25

Diez Consejos Para Tener Relaciones Sexuales Más Seguras

En Este Capítulo

- ▶ Aprender a decir que no
 - ▶ Limitar la cantidad de parejas sexuales
 - ▶ Mantenerse alerta
 - ▶ Iniciar una conversación sobre el sexo seguro
 - ▶ Evitar los comportamientos riesgosos
-

Cuando dos personas tienen relaciones sexuales, no hay garantías absolutas en materia de seguridad, pero usted puede disfrutar de una vida sexual más segura si sigue atentamente los consejos de los expertos.

Si le resulta difícil recordar las diez recomendaciones siguientes, escribaselas en la muñeca con un marcador cada que vez que tenga la más mínima posibilidad de irse a la cama con alguien. Hágalo así hasta que se le graben en la mente, al lado de donde guarda las cosas que nunca se le olvidan.

Aprenda a Decir No

Nadie se ha muerto por no tener relaciones sexuales, pero sí por contraer una enfermedad de transmisión sexual.

Si desde hace tiempo no tiene relaciones sexuales y de buenas a primeras se le presenta una oportunidad, no debe dejarse llevar por los impulsos. Cuanto menos conozca a la otra persona, mayor será la probabilidad de que él o ella le contagie una enfermedad.



Por supuesto, usted puede tratar de protegerse, pero no hay una forma ciento por ciento segura de hacerlo. Recuerde que lo que está en juego es su vida. ¿No cree que valga la pena ser precavido?

Limite la Cantidad de Parejas Sexuales

¿Alguna vez vio el truco que los payasos hacen con un carrito? El carrito da vueltas por la pista, y a todas luces parece que dentro solo cabe una persona. Pero, de pronto, del carrito salen uno, dos . . . 25 payasos, con sus zapatos enormes y todo. Pues bien, cuando piense en tener una nueva pareja sexual, evoque la imagen del carrito y los payasos. Cuantas más parejas sexuales tenga, más probabilidades tendrá de encontrarse con algún problema.

En la intimidad, usted y su pareja no son los únicos que comparten la cama. Ocultas bajo las sábanas están todas las parejas con las que esa persona sostuvo relaciones íntimas, y también las parejas de esas parejas. Y, aunque no los vea, cualquier virus que esas personas hayan dejado en el interior del cuerpo tibio y desnudo que reposa a su lado, estará listo para aprovechar cualquier resquicio por donde pueda penetrar en usted.



Para un virus, usted es simplemente un receptor, el lugar perfecto donde reproducirse y multiplicarse. Debo aclarar que la conciencia de un virus no está tan bien desarrollada como su capacidad de reproducirse, por lo que acabará con usted sin remordimiento alguno.

No Confíe Solo en Sus Instintos

Hay personas que a simple vista parecen honestas. Instintivamente uno sabe que, si les presta el automóvil, se lo devolverán exactamente a la hora que acordaron. Pero ¿qué ocurre si tienen doble personalidad, y la otra mitad malvada huye con su automóvil para luego venderlo en piezas? Usted confió en sus instintos y se equivocó.

En el campo de las enfermedades de transmisión sexual, el problema de confiar en los instintos es que muchas personas creen que están saludables, pero a veces se equivocan. Algunas enfermedades de transmisión sexual invaden el organismo sin producir síntomas; por lo tanto, si esas personas le dicen que jamás han estado enfermas, le estarán siendo completamente honestas. En tales circunstancias los instintos de usted fallarán porque la honestidad de estos individuos no vale de nada. Esas personas tienen un lado oscuro que ellas mismas desconocen. Están convencidas de que no pueden contagiarlo, pero sí pueden.



En materia de enfermedades de transmisión sexual, es preferible precaver que tener que lamentar. En lugar de confiar en sus instintos, siga las reglas para tener relaciones sexuales más seguras. A la larga, no se arrepentirá.

Manténgase Siempre Alerta Cuando Esté con Desconocidos

Con frecuencia recomiendo tomar una o dos copas de vino para relajarse y disfrutar más el sexo. Sin embargo, ese consejo solo es válido si los involucrados ya tienen una relación de pareja. En algunas situaciones, el efecto del alcohol o de las drogas puede resultar muy peligroso.

Muchas personas han terminado en la cama en circunstancias en las que, de estar sobrias, jamás habrían dicho que sí. Si va a un bar con unos amigos y se toma unas cervezas de más, las probabilidades de que la situación entre en el plano sexual son pequeñas. Pero si lo invitan a una fiesta en una casa y usted no conoce muy bien al anfitrión o a la mayoría de los invitados, tal vez tenga que arrepentirse de las consecuencias si bebe demasiado.

Posiblemente termine en un cuarto, desnuda, con alguien que le hace cosas muy íntimas. En esas circunstancias usted no va a pensar en sexo seguro, si es que puede pensar en algo. Y lo mismo ocurre con la persona que está con usted.



Para tener relaciones sexuales más seguras, es preciso que sea responsable. Y, para ser responsable, usted debe estar en control de todas o casi todas sus facultades. Por lo tanto, si la situación requiere que agudice los sentidos, pida un refresco o una cerveza sin alcohol, si no desea que los demás se den cuenta de que entre sus planes está mantenerse sobrio.

Converse con Anticipación Sobre las Relaciones Sexuales Más Seguras

Si sale con alguien y la relación está progresando, no espere más para conversar sobre el tema de las relaciones sexuales más seguras. Cuanto más se acerquen al momento de tener contacto sexual, más difícil le será aplazarlo.

Y, si ya se han quitado la ropa, será demasiado tarde para comenzar a pensar en cómo protegerse. Por lo tanto, creo que debe platicar sobre ese tema mucho antes de alcanzar este punto. Si piensa pedirle a su pareja potencial que se haga la prueba del sida, ambos tendrán que esperar seis meses para

tener relaciones sexuales con coito. Así que, cuanto más pronto pongan las cartas sobre la mesa, más rápido podrán disfrutar el sexo (vea el Capítulo 19).



Estoy convencida de que para usted aspectos como la honestidad y la capacidad de entrega son tan importantes que jamás se involucraría con alguien antes de comprobar que tiene esas cualidades. Si a esa lista le añade también la historia sexual de esa persona, estará dando pasos más seguros.

Use Condones

Los condones no ofrecen protección completa contra las enfermedades de transmisión sexual. Si no se usan bien, pueden gotear. De vez en cuando se rompen. Y algunos virus, como el de la hepatitis B, atraviesan el látex. Pero si esto se compara con la alternativa de practicar el coito “al natural”, los condones vienen a ser como las paredes de ladrillo que el tercer cerdito construyó para protegerse del lobo.

No hay excusa válida para no usar un condón. El condón no impide que los hombres lleguen al orgasmo. Es probable que les guste más tener relaciones sexuales sin ponérselos, y eso no lo puedo negar, pero hacerlo con condón es mucho mejor que no hacerlo. Y, cuando se trata de proteger su salud, esta regla no admite excepciones.

Para usar un condón hace falta tenerlo. Aunque los jóvenes suelen llevar condones en la billetera, para casos de “emergencia”, el calor y el tiempo los dañan. Por lo tanto, asegúrese de que el condón que se ponga esté en buenas condiciones. En estos tiempos, no solo los hombres deberían cargar con condones. Cualquier mujer sexualmente activa debe estar preparada para protegerse de los embarazos no deseados y también de las enfermedades de transmisión sexual.

Cultive Su Relación antes de Llegar Más Lejos

Hay quienes se vuelven paranoicos con el tema de las relaciones sexuales más seguras, y no los culpo por tomar todas las precauciones imaginables. Pero hay mucha gente que ni siquiera piensa en este asunto. Si el momento es especial, si esa noche las estrellas brillan con más intensidad que nunca, si la química es simplemente perfecta y no hay un condón a mano, se dejan llevar por las circunstancias. Recriminar a alguien que se comporta así no sirve de nada; seamos honestos, el sexo es parte de la naturaleza humana. Nadie es perfecto y, de cuando en cuando, todos cedemos a la tentación, ya sea frente a la magia de una noche de luna o a un pote de Häagen-Dazs.

La clave para tener relaciones sexuales más seguras es no irse a la cama con alguien hasta que no hayan cultivado su relación de pareja. Si ya conoce bien a esa persona, si llevan tiempo saliendo, si han tenido largas pláticas sobre la vida y el amor y ya sabe sobre sus experiencias sexuales pasadas, y, si después de todo esto está convencido de que tener relaciones íntimas con esa persona es razonablemente seguro (utilizando un condón, por supuesto), entonces estará en condiciones de dar el paso.



Lamentablemente hay gente mentirosa que les contagia enfermedades terribles a personas inocentes. Ni siquiera un certificado de matrimonio garantiza inmunidad contra las enfermedades de transmisión sexual. Pero en la vida no existen garantías absolutas, y día tras día tenemos que tomar decisiones cuyas consecuencias no conocemos de antemano. No puede permitir que lo desconocido lo paralice. A veces no queda otro remedio que dar el paso. Sin embargo, si toma todas las precauciones a su alcance, las probabilidades de salir con éxito son mucho mayores.

Evite los Comportamientos Riesgosos

Las posibilidades de transmitir el virus del VIH a través del sexo anal son mayores que a través de otros tipos de sexo. Practicar el sexo oral sin protección no es una forma de tener relaciones sexuales más seguras. Irse a la cama con alguien que conoce en un bar de intercambio sexual o en las llamadas saunas para homosexuales es peligroso. El intercambio de esposas también representa una amenaza para la salud. Usar las agujas de otra persona es una invitación a compartir el VIH, el virus causante del sida.

La mayoría de la gente no se atreve a pensar en esos comportamientos riesgosos, pero otras sienten una atracción especial por vivir al borde del precipicio. Estas personas parecen desafiar al destino y, con bastante frecuencia, el destino les gana la batalla.

Las conductas arriesgadas pueden ser muy emocionantes en el momento. Pero en la cama de un hospital, al borde de la muerte, esa emoción deja de ser un recuerdo alegre para convertirse en una pesadilla que vivirá una y otra vez hasta el último día.

- ✓ Si no puede evitar ir a un bar de intercambio sexual o a una sauna para homosexuales, mastúrbese mirando a otros, pero no haga nada peligroso.
- ✓ Si presenciar lo que ocurre en un club de intercambio sexual le resulta demasiado tentador, vaya con su pareja y no tenga relaciones sexuales con nadie más.
- ✓ Si consume drogas, deje ahora mismo lo que esté haciendo y salga a buscar ayuda (vea el Apéndice B).



Estoy convencida de que usted puede hacer acopio de voluntad y evitar los comportamientos riesgosos. Pero, si le resulta difícil lograrlo por cuenta propia, busque ayuda.

No Se Olvide de las Demás ETS

Aunque el sida acapara todos los titulares, no es la única enfermedad de transmisión sexual. La mayoría de las ETS existen desde hace cientos de años (vea el Capítulo 19).

Hay quienes dicen que Cristóbal Colón llevó la sífilis a España desde el Nuevo Mundo. Sea cual sea la forma en que se propagó por todos los rincones del planeta, la sífilis ha asediado a la humanidad desde hace mucho tiempo, y le costó la vida a muchas personas antes de que la ciencia médica le hallara cura.

Algunas formas de sífilis y gonorrea se han vuelto resistentes a los tipos y dosis comunes de antibióticos, lo cual significa que ya no son enfermedades a las que podamos mirar con indiferencia. La Hepatitis B es mucho más contagiosa que la mayoría de las ETS; lo bueno es que existe una vacuna que la previene. Todavía no hay una vacuna contra el herpes, ni tampoco una cura. Por lo general, la pareja de alguien que padece herpes termina contagiándose. Ciertas ETS, como la clamidia, están extendiéndose rápidamente por todo el país. Y, ahora que se ha demostrado que el cáncer cervical está relacionado con el virus del papiloma humano, las mujeres deben recordar que, si tienen relaciones sexuales con una persona de alto riesgo, corren peligro de enfermarse de cáncer.



Aunque piense que su pareja no tiene sida, y tal vez sea así, eso no significa que usted está a salvo de contraer una ETS. El escenario sexual es como un campo de batalla; por lo tanto, tenga mucho cuidado, por favor.

No Desestime Sus Otras Opciones

Si tiene relaciones sexuales con el propósito de concebir un bebé, entonces la única manera de lograrlo es a través del coito. Pero, si el fin no es procrear, sino sentir placer, entonces hay muchas otras formas de disfrutar el sexo sin los riesgos que implica el coito.

El peligro del coito radica en el intercambio de fluidos corporales, que pueden contener virus de distintos tipos. Pero, para llegar al orgasmo, no hace falta intercambiar fluidos. Usted y su pareja pueden ponerse trajes enterizos de goma de una sola pieza, para que ni una sola gota de sudor toque al otro, y, aun así, disfrutar el orgasmo.



Las manos y los dedos son increíblemente ágiles y pueden proporcionar mucho placer. (El sexo oral, aunque es una práctica más segura que el coito, no es una forma de tener relaciones sexuales más seguras, porque hay intercambio de fluidos corporales.) Si quiere ser creativo, el dedo gordo del pie puede ser un buen sustituto. El hombre puede frotar el pene entre los senos de la mujer, y los vibradores ofrecen orgasmos fabulosos, todo esto sin entrar en contacto con una sola gota de líquidos corporales.

Si de verdad necesita desahogarse sexualmente, pero no conoce muy bien a la otra persona, piense en estas prácticas sexuales más seguras. Recuerde: es posible disfrutar del sexo sin tener que lamentarlo más tarde.

Capítulo 26

Diez Cosas Que las Mujeres Quisieran Que los Hombres Supieran Sobre el Sexo

En Este Capítulo

- ▶ Cuidar la apariencia física
 - ▶ Entender el papel del clítoris
 - ▶ Tomarse el tiempo
 - ▶ Convertir las tareas cotidianas en algo sexy
-

Me sorprende que tantos hombres digan estar desesperados por tener relaciones sexuales y, sin embargo, no se esfuercen por averiguar qué hace falta para que el sexo sea verdaderamente placentero. Por lo tanto, si no está satisfecho con lo que recibe, préstele mucha atención a estos consejos. Sé bien que con frecuencia los hombres se muestran reacios a pedir ayuda cuando no saben cómo encontrar una dirección, pero si lo que usted ha perdido es la ternura, aquí hallará algunas sugerencias para entrar en el túnel del amor.

La Caballerosidad Aún Existe

Con excepción de un puñado de ultrafeministas que se molestan cuando un hombre les abre la puerta o les ofrece el asiento, a la mayoría de las mujeres todavía les gusta que las traten como damas. Regalarle flores o chocolates a una mujer, invitarla a cenar, llamarla por teléfono durante el día . . . esos pequeños detalles son importantes porque indican que usted siente algo por ella.

Hay hombres que se saben todos los trucos sexuales pero no ponen el corazón en lo que hacen. Tienen un solo objetivo en mente: llevarse la mujer a la cama. Si usted es uno de ellos, en realidad no anda en busca de una relación, sino de agregar otra muesca a la cabecera de su cama. Durante un tiempo se sentirá orgulloso de su conquista, pero, tarde o temprano, se dará cuenta de cuán solitaria ha sido su vida.



Los gestos vacíos no son actos de caballerosidad, y tampoco le merecen al hombre el título de caballero. No solo hay que mostrar afecto, también hay que sentirlo.

La Apariencia Sí Cuenta

Aunque muchos hombres se preocupan por su cabello (quizás porque saben que les durará poco), la mayoría no le presta mucha atención a su apariencia personal. Comprendo que, si anda de traje y corbata el día entero, esté ansioso por cambiarse de ropa en cuanto entra a su casa. Las mujeres que trabajan llegan también desesperadas por quitarse los tacones y el traje sastre. Pero si usted se pone siempre la misma camiseta rasgada y los mismos pantalones manchados de pintura, eso desencantará a su pareja.

Es probable que, como hombre al fin, se fije en cómo se ven las mujeres que están a su alrededor. Tal vez se concentre más en el largo de la falda que en la combinación de los zapatos y la cartera, pero lo cierto es que la apariencia de las mujeres no le resulta indiferente. Sin embargo, aunque la mayoría de las mujeres se preocupan por verse bien para sus esposos, muchos hombres no pagan con la misma moneda.

Quizás usted es uno de esos hombres que cree que no es atractivo, pero sí lo es, al menos para su pareja. Por lo tanto, esfuércese por proyectar esa imagen.



Si se queja de que su esposa no quiere hacer el amor con tanta frecuencia como usted, sospecho que tendría más éxito si comenzara a vestirse con gusto en lugar de andar como un desarrapado.

No Se Puede Apresurar el Amor

La idea de que los hombres se excitan sexualmente más rápido que las mujeres es totalmente cierta. Las mujeres necesitan tiempo para prepararse para el sexo, y esto implica mucho más que los juegos sexuales que tienen lugar cuando los dos ya están desnudos en la cama (o en la bañera o en el piso de la cocina).

Las mujeres darían cualquier cosa porque los hombres entendieran que, si quieren hacer el amor, primero deben ponerle un toque de romance a la situación. Ir a cenar al mejor restaurante de la ciudad sería fabuloso, pero también funciona un rato de conversación apacible, que le permita olvidar las preocupaciones del día y ponerse de ánimo para el acto sexual. Por lo tanto, aunque esté desesperado por empezar, le recomiendo que sea más paciente.

Si usted es como la mayoría de los hombres, seguro que, antes de casarse o de vivir juntos, no le costaba trabajo concederle ese tiempo a su pareja. Probablemente la llamaba, se ponían de acuerdo, iban a cenar, caminaban un rato y se miraban a los ojos. De esa forma ella se iba preparando mentalmente para tener relaciones sexuales con usted. Los hombres tienen que entender que el romanticismo debe continuar aun después de que le hayan dado el sí. Esto no quiere decir que lo hagan siempre, pero sí con bastante frecuencia como para demostrar que siguen interesados en su pareja.

El Clítoris No Es un Pene Pequeño

Aunque es obvio que nuestros cuerpos son diferentes, muchos hombres piensan que el clítoris es un pene pequeño. Saben que el clítoris le permite a la mujer llegar al orgasmo, pero no entienden que es bastante más delicado que el pene. A muchas mujeres les duele que le toquen directamente el clítoris y, para llegar al orgasmo sin sentir dolor, solo necesitan estimulación alrededor de esa zona. Los hombres deben recordar esto: el hecho de que el clítoris se agrande y se endurezca cuando la mujer se excita sexualmente no significa que sea igual que un pene.



Hay hombres que muestran la misma actitud hacia los senos de la mujer. Los tocan como si estuviesen amasando pan, olvidando que están conformados por tejidos sensibles y se pueden lastimar. Sus parejas también agradecerían que fueran más cuidadosos con las rodillas y los codos, y que hicieran un esfuerzo especial por no apoyarse sobre su pelo. De lo contrario, en lugar de un calvo tal vez habrá dos.

A la gran mayoría de las mujeres no les gusta que les hagan el amor con rudeza. Si quiere que su pareja llegue al orgasmo, haga su labor suavemente y tendrá mejores resultados. Y no olvide nunca que la buena comunicación es la mejor forma de saber qué es lo que a ella le gusta.

Las Mujeres Necesitan Disfrutar esos Momentos Posteriores al Acto Sexual

Las mujeres se quejan mucho sobre la forma en que los hombres hacen el amor, pero la queja más frecuente es que se quedan dormidos demasiado rápido. A la mujer le toma más tiempo excitarse y también salir del estado de excitación sexual (vea el Capítulo 11). Si usted se da media vuelta y se duerme (o se levanta y se va a la sala a ver un juego de béisbol), ella se sentirá abandonada. Y dejarla a solas con sus sentimientos no es una buena forma de ponerle punto final a un encuentro íntimo.

No le pido que le dedique el mismo tiempo que al juego sexual previo. Pero, si después de “hacerlo”, un amigo lo llama para invitarlo a un partido de fútbol que comienza dentro de una hora, ¿le diría que no puede ir porque tiene demasiado sueño? Seguro que no. Entonces, ¿no cree que su esposa o su pareja merece 10 minutos de su tiempo despierto? (Pista: La respuesta a esa pregunta es sí.)

Los momentos de caricias después del acto sexual tienen una ventaja extra: si hace las cosas bien, la sensación de bienestar durará hasta el día siguiente y se convertirá en el comienzo del juego sexual previo a la próxima sesión amorosa. ¡Y no me diga que va a estar muy cansado para eso!

La Perversión No Es Nada Sexy

Recibo muchas cartas de mujeres que me preguntan por qué los hombres siempre quieren que ellas hagan algo que raya en lo perverso. Verlas haciendo el amor con otra mujer es una de las solicitudes más frecuentes. Pero mientras que algunos hombres solo desean ser espectadores, a otros les gusta participar. A algunos ni siquiera les importa si la tercera persona es un hombre o una mujer; simplemente quieren protagonizar una relación sexual entre tres. Otros, por su parte, añoran participar en un grupo de intercambio de esposas o visitar un club de intercambio sexual.

No digo que las mujeres nunca promuevan este tipo de comportamiento, pues algunas sí lo hacen. Pero, por lo general, los hombres son los que tienen esos apetitos raros.

Las esposas que me escriben quieren entender el porqué de este comportamiento, pero aún no he encontrado una buena respuesta. Tal vez se deba a que los hombres tienen una imaginación más activa, o a que han visto demasiadas películas pornográficas. Sea cual sea la razón, la mayoría de las mujeres no quieren participar en esas escenas. Están satisfechas con sostener relaciones sexuales con su hombre, sin necesidad de observadores ni de compañía.



Estoy completamente a favor de las fantasías, así que jamás les diré a los hombres que dejen de darle rienda suelta a la imaginación. Si quiere pedirle a su esposa o a su novia que comparta esa fantasía con usted, hágalo, pero no la presione si le dice que no. En lugar de eso, cuando estén juntos, imagine que están haciendo lo que tanto lo excita. De lo contrario, si sigue asediándola con el mismo tema, solo conseguirá apagar su interés sexual, y usted se quedará sin sexo de ningún tipo.

Las Miradas Atrevidas Tienen un Precio: Menos Sexo

A los hombres les gusta mirar a las mujeres, y a ellas por lo general no les molesta que las miren. Pero cada cosa tiene su momento. Si en medio de una cita amorosa ve a una mujer espectacular y se queda mirándola embobado, esa situación no le va a agradar nada a su pareja. Se molestará, discutirán y las posibilidades de que tengan un encuentro sexual durante las próximas horas serán muy escasas, o tal vez nulas.

A las mujeres les gusta que les presten atención y, cuando están con un hombre con quien mantienen relaciones sexuales, esperan que él se concentre en ellas. Por otra parte, las mujeres no encuentran atractivo alguno en tener que disputarse la atención del hombre, y en eso se incluye competir con los juegos de béisbol por televisión, los autos deportivos que pasan por el barrio y, sobre todo, con las mujeres bonitas que caminan por la calle.

Para su pareja es importante creer que usted la considera la mujer más deseada de la tierra. Pero ¿podrá hacerlo si no deja de mirar a otra?

Con Prisa No Llegará a Ninguna Parte

Vayamos al grano. Obviamente, si la mujer necesita tiempo para excitarse y alcanzar el orgasmo, es un problema que el hombre no pueda mantener la erección.



El término *eyaculación precoz* se utiliza en los libros de sexología para referirse a ese trastorno, pero en verdad no tiene por qué preocuparse si la etiqueta de eyaculador precoz le sienta bien, pues se trata simplemente de un problema de aprendizaje.

Para saber si pertenece a la categoría de los eyaculadores precoces no necesita un cronómetro, basta con que se pregunte si está descontento con su desempeño sexual. Si quiere durar más, pero no puede, haga la tarea que menciono en el Capítulo 20. Por otra parte, si es más rápido que un conejo, pero sabe hacer cosas increíbles con el dedo gordo del pie, y usted y su pareja están satisfechos, entonces no se preocupe.

Cambiar Pañales Es Sexy

¿Cuántos padres cambian o han cambiado pañales? Estoy segura de que esta idea no le parece nada *sexy*. Pero si aún no se ha dado cuenta de cuán importante es para su vida sexual cambiarle el pañal a su bebé, todavía no merece el título de “amante fabuloso”.

Aunque las mamás cambian un millón de pañales, no por eso la tarea les resulta más agradable. Y muchos papás piensan que, como mamá se la pasa cambiando pañales (a pesar de que trabaja fuera de casa), seguro debe gustarle. Créame, eso no le gusta a nadie. Los bebés son encantadores, por supuesto, pero en la tarea de cambiar pañales hay un elemento que a todos nos desagrada.

Por lo tanto, cuando el padre se brinda para realizar el “trabajo sucio” (fíjese que la palabra clave es “brindarse”, con sonrisa y todo), la madre se siente feliz. Tan feliz que todavía lo recordará en la noche y probablemente el papá reciba su recompensa.

Obviamente, el mismo principio es válido para cualquier tarea que siempre le toca a la mujer: lavar los platos, doblar la ropa recién lavada, desempolvar el librero. . . . Pero no lo haga solo porque espera algo a cambio. Le garantizo que, si brinda su ayuda voluntaria para hacer esos trabajos difíciles, será recompensado.

Que No Pueda No Quiere Decir Que No Deba

Esto va dirigido a los hombres de más edad. Sé bien que las cosas a veces no le salen como antes, pero eso no significa que su vida sexual se haya acabado, sino que necesita más tiempo para prepararse para la próxima sesión amorosa. Recuerde esta verdad de Perogrullo, que muchos no aceptan o no logran entender: no es preciso tener una erección para proporcionarle placer a la mujer.

A menudo ocurre que si la esposa quiere tener relaciones sexuales, y el esposo no, él se hace de la vista gorda o, si no logra la erección, renuncia completamente a la idea del sexo. Pero no hay una ley que diga que para hacer el amor es imprescindible la erección. Usted puede darle placer a su esposa de distintas maneras. Y puede proporcionarle orgasmos fabulosos con los dedos, la lengua o un vibrador.



No sea egoísta. El hecho de que no se sienta con ánimo para hacer el amor, no quiere decir que su mujer deba quedarse con las ganas. No olvide que las buenas acciones siempre son recompensadas. De modo que, si un buen día precisa ayuda para lograr la erección, ella recordará que usted le dio la mano cuando tanto lo necesitaba.

Capítulo 27

Diez Cosas Que los Hombres Quisieran Que las Mujeres Supieran Sobre el Sexo

En Este Capítulo

- ▶ Dar señales claras
 - ▶ Dejar la luz encendida
 - ▶ Darle una mano . . . o una boca
 - ▶ Permitir que mire sin ponerse celosa
 - ▶ Comprender los cambios que se producen en su cuerpo
-

Si sigue creyendo que el amor entra por la cocina, entonces todavía tiene mucho que aprender sobre los hombres. Entre los restaurantes de comida rápida, las pizzerías y la comida china a domicilio, a los hombres les sobran las maneras de arreglárselas solos. Lo que no les agrada mucho es ocuparse de otras necesidades, y no me refiero a pegar botones. Por lo tanto, si quiere enriquecer su relación, lea atentamente los consejos que ofrezco en este capítulo.

No Dé Señales Contradictorias

Excitar a un hombre no es nada difícil y, si no tiene cuidado, puede hacerlo sin proponérselo. Aunque a las mujeres les toma tiempo excitarse, un hombre puede lograr una erección en milésimas de segundos, o al menos así parece. Y, con esos reflejos tan rápidos programados en su cerebro, resulta fácil confundir a un hombre con un gesto en el que usted ni siquiera reparó.

Suponga que acaba de llegar a casa, sudada y desesperada por quitarse la ropa después de un día caluroso y un tráfico infernal. Sin pensarlo, suelta los zapatos, se sube la falda y se quita las medias. ¡Ah! ¡Qué alivio! Mientras

tanto, su pareja presencia la escena. Desde su punto de vista, usted no está haciendo esto para refrescarse, sino que se trata de un *striptease* . . . nada más y nada menos que en la sala. Tal vez ya se acostumbró a verla cuando se cambia de ropa en la alcoba sin que eso lo excite (o tal vez no), pero presenciar esta súbita muestra de desnudez donde menos se lo esperaba va a hacer que la sangre se precipite hacia el sur de la frontera.

Ahora él está pensando en cosas calientes y usted en cosas frías, como meterse en la ducha, por ejemplo. Él comienza a acercársele, usted le descubre ese brillo en los ojos y piensa: “¿estará loco?”. Entonces se le escapa y se dirige directamente a la ducha. Si ese día realmente están desfasados en la comunicación, después del baño usted empezará a pensar en “eso” y saldrá envuelta en una toalla para ver cómo reacciona su pareja. Pero, como él acaba de ser rechazado, piensa que, si acerca la mano, recibirá una palmada. Así que, para no correr riesgos, se acomoda en el sofá y pregunta qué hay de cenar, lo cual la pone a usted furiosa.



Las señales contradictorias, como las de este ejemplo, son cosa común entre las parejas. No siempre se pueden prevenir, pero, si usted está consciente de qué comportamientos crean confusión, podrá evitar muchos incidentes como este.

La Falta de Sexo Realmente Duele

Es cierto que los testículos pueden doler a causa de la necesidad de desahogo sexual. No obstante, el dolor no es insoportable y, si no hay nadie disponible, lo único que el hombre tiene que hacer para encontrar alivio es masturbarse. Por lo tanto, si él le dice que le duelen los testículos, no crea que está inventándolo.

Esta es otra razón para no dar señales confusas. Si usted excita mucho a un hombre y luego decide no ofrecerle desahogo sexual, él no quedará muy contento que digamos. A los hombres no les gustan las mujeres que los provocan sin llegar a nada porque no solo sufre su ego, también sufren sus testículos.

Derrochar Electricidad a Veces Es Bueno

El éxito de revistas como *Playboy* confirma que los hombres se excitan con lo que ven y, a la vez, explica por qué a su marido le encantaría que usted se cubriera un poquito menos cuando hacen el amor. Sé que le gusta acurrucarse

con su pareja, y que la habitación en penumbras y las sábanas hasta la barbilla crean el ambiente propicio para que pueda excitarse, pero ¿qué le parece si complace a su hombre y de vez en cuando deja la luz encendida?

No estoy diciendo que coloque espejos en todas las paredes de su alcoba, pues sería un poco embarazoso cuando su suegra venga de visita. Pero siempre que la temperatura de la habitación no le ponga la piel de gallina, bríndele a su hombre el estímulo visual que tanto le gusta.

La Importancia del Trabajo en Equipo

Muchas mujeres están hartas de los deportes. Les resulta aburrido que sus maridos dediquen cada tarde de domingo a ver cómo otros hombres se golpean. Sin embargo, estoy convencida de que los deportes pueden enseñarnos unas cuantas cosas útiles sobre las relaciones sexuales.

La comunicación es muy importante para la mujer. Como los hombres por lo general no hablan tanto, especialmente los de tipo recio y taciturno, parecería que no se comunican entre sí. Pero muchos de ellos prefieren relacionarse con sus amigos haciendo cosas juntos, en equipo, en lugar de hablando. Como jugaron deportes en su juventud y aprendieron a valorar las virtudes del trabajo en equipo, a los hombres les resulta muy entretenido ver deportes.

Pero ¿qué tiene que ver esto con la vida amorosa? Entre otras cosas, si en materia de sexo usted y su pareja trabajan en equipo, los dos lograrán una mejor comunicación y serán más felices. Estas son algunas sugerencias para entrar en acción:



- ✓ Lo más sencillo que puede hacer es iniciar el juego sexual de cuando en cuando, si normalmente le deja esa tarea a él.
- ✓ Compre algunos juguetes sexuales, como ropa interior comestible, por ejemplo, y dele una sorpresa.
- ✓ Invítelo a escribir un plan de actividades sexuales para la noche. Incluyan la hora de comenzar, las posiciones y en qué habitación de la casa lo harán.
- ✓ Cómprense un uniforme de equipo o camisetas iguales que sirvan como clave secreta de que, si los dos las tienen puestas, significa que esa noche o esa tarde está reservada para el sexo.

Participe activamente en el acto sexual y anótese algunos puntos que la colocarán en muy buena posición en este juego.

Las Chicas de Playboy No Son Una Amenaza

A mí me gustan los artículos de *Playboy*, pero sé bien que, aunque cada edición recibiera un Premio Pulitzer de periodismo, muchas mujeres no quieren encontrar esa revista en su casa. Y lo mismo les pasa con otras publicaciones, vídeos o sitios en la Internet donde aparecen jóvenes bellas y desnudas. Se sienten amenazadas por las fotos, puesto que ellas no tienen las medidas “perfectas” (90-60-90), no pueden valerse de trucos de computadora para ocultar la celulitis y no están dispuestas a afeitarse el vello púbico en forma de “V”.

Ahora bien, no quiero que acepte algo que la haga sentirse amenazada; por lo tanto, usted es quien decide si permite que esas revistas estén en su alcoba. Sin embargo, el propósito de este capítulo es comunicarle lo que piensan los hombres, y no estaría bien que omitiera esta queja frecuente.

En realidad, *Playboy* es justamente lo opuesto a una amenaza. Muy pocos hombres llegan a conocer a una modelo de la revista y mucho menos consiguen irse a la cama con ella. El hombre que se excita sexualmente leyendo o devorando con los ojos a las modelos de *Playboy* no va a salir corriendo en busca de Miss Octubre; va a buscarla a usted. Su marido sabe que usted no es una modelo, pero la ama por sus cualidades o tal vez precisamente porque no es como Miss Octubre, con quien probablemente le asustaría irse a la cama por temor a quedar mal.

Usted no debe permitir que los niños pequeños vean esas fotografías eróticas, pero, si su marido es discreto en sus hábitos, agradecerá que se muestre tolerante (si no comprensiva) con este tipo de “lecturas”.

El Día Que No Mire a las Mujeres Estaré Muerto

En mis consejos para hombres digo que las mujeres odian cuando, en su presencia, ellos se quedan como bobos mirando a otras mujeres. Si bien los hombres tienen que ser más discretos cuando están con su pareja, eso no quiere decir que no deban mirar nunca.

Los hombres siempre van a mirar a otras mujeres y no hay manera de evitarlo. Por lo tanto, cuando ocurra, no haga de ello un gran problema, a no ser que el comportamiento de su pareja sea verdaderamente deplorable.

Recuerde: el día que él deje de mirar a las demás mujeres, probablemente también deje de mirarla a usted. Habrá perdido totalmente el interés en el sexo y no creo que algo así sea bueno.

Cuando la pareja tiene una relación sólida, la apariencia física no es lo único que los mantiene unidos; así que mirar a su alrededor no debe ser motivo de preocupación. La clave para que sean felices no es ponerse anteojeras, sino usar la mesura.

Si de Verdad me Quisieras, Entonces . . .

Reconozco que el pudor me impidió elegir un título más obvio para esta sección. Pero creo que la mayoría de las damas pueden adivinar a qué me refiero. Por otra parte, seguramente hay muchas mujeres que complacen a sus hombres realizando el acto en cuestión.

Usted lo adivinó. El tema al que me refiero es la felación, el acto de practicarle el sexo oral a un hombre.

Quiero aclarar que ninguna mujer debe hacer algo que le resulte repugnante. Pero antes de que decida pasar por alto esta sección, pregúntese: realmente el sexo oral ¿es tan desagradable? No digo que tenga que tragarse el semen, pero, ¿le parece tan terrible besarle y lamerle el pene a su pareja?

Si lo que le preocupa es la higiene, entonces busque una toallita y asegúrese de que el pene quede impecablemente limpio. Le aseguro que él no pondrá objeciones, a menos que el agua esté demasiado fría.

Sinceramente, no creo que los hombres vean este acto sexual como algo humillante para la mujer. Lo desean porque disfrutan el placer que les proporciona. Y probablemente usted también lo disfruta cuando él se lo hace. Pero, aun si la felación jamás llega a convertirse en parte frecuente de su repertorio sexual, al menos puede recurrir a ella para darle una sorpresa a su marido el día de su cumpleaños.

El Amor Entra Por la Cocina

No sé de dónde salió el dicho de que el amor entra por la cocina, pero, a no ser que pregunte en una comunidad para jubilados, no creo que la mayoría de los hombres comparta ese criterio. Es más, ni siquiera puedo garantizar que los ancianos estén de acuerdo.

A los hombres les gusta comer, pero, si tienen que hacer algo por su cuenta, prefieren ocuparse de su alimentación. Hay mujeres que, después de unos cuantos años o de unos cuantos hijos, le dan la espalda al sexo. Piensan que todo lo que el esposo necesita de ellas es un buen plato de comida y camisas bien planchadas.

Esto quizás funcione por un tiempo, pero luego él contratará a una nueva secretaria, irá a una convención en Las Vegas, o comenzará a mirar con otros ojos a la esposa del vecino, y de buenas a primeras su atención se desviará permanentemente hacia otro lado.

Con el paso de los años, los hombres ya no sienten la necesidad de tener relaciones sexuales tan frecuentemente, pero el interés por el sexo no desaparece. Si por alguna razón usted nota que ha perdido el deseo sexual, no asuma que se debe a su condición de mujer. Esa idea no tiene ni pies ni cabeza. La pérdida del apetito sexual casi siempre tiene una causa específica, así que vaya a un especialista (ya sea un terapeuta sexual o un consejero matrimonial) que pueda ayudarla a superar el problema (vea el Apéndice B).

Para el Hombre Sexo y Amor No Son lo Mismo

No quiero darles excusas a los hombres para justificar la infidelidad, particularmente en estos tiempos en que pueden contraer una enfermedad mortal y contagiársela a la esposa. En general, los hombres y las mujeres son diferentes en materia de sexo. La mayoría de las mujeres necesitan un poco de romanticismo para excitarse sexualmente, lo cual significa que sus emociones casi siempre se involucran en la relación. Sin embargo, la mayoría de los hombres pueden irse a la cama con una mujer sin que ese acto les provoque una respuesta emocional.

Esto explica por qué el trabajo de las prostitutas se basa en encuentros esporádicos, mientras que los pocos gigolós (hombres que ejercen la prostitución con mujeres) que existen mantienen por lo general relaciones duraderas.



Es importante que comprenda este hecho pues, si alguna vez sorprendiera a su marido con otra mujer, deberá pensar bien las cosas antes de echar por la borda una relación de años. Si todo parece indicar que el objetivo del hombre era meramente sexual, y si los dos se aman, quizás puedan salvar la relación. Desde luego, no digo que deba mantenerse al lado de un donjuán que repite las mismas trastadas una y otra vez. Pero en algunos casos es preferible perdonar y olvidar (aunque en verdad nunca se llega a olvidar completamente).

Cuanto Más Entrados en Años, Más Ayuda Necesitan

No todos los hombres saben que, en algún momento de la vida, perderán la capacidad de tener erecciones psicogénicas (aquellas que se presentan inesperadamente, sin estimulación física), pero así es. Este problema no significa el fin de la vida amorosa, sino que, a partir de ahora, los dos necesitarán del juego sexual previo.

Algunas mujeres aprovechan la oportunidad para vengarse de todas las veces que él no le dedicó suficiente tiempo al juego sexual, pero yo le aconsejo que no lo haga. Cuando estos cambios comienzan a ocurrir, el hombre se siente muy contrariado. La primera vez que el pene no le responde, puede resultarle una experiencia aterradora. Así que, tenga piedad de él y no haga más difícil su calvario.

Si su pareja presenta este tipo de dificultades, lea el Capítulo 20, en que me refiero a los problemas sexuales que enfrentan los hombres. De esa manera comprenderá todo lo que le está pasando a su marido y cómo puede ayudarlo.

Capítulo 28

Diez Consejos Para Ser un Amante Excelente

En Este Capítulo

- ▶ Preparar el terreno
 - ▶ Satisfacer las necesidades de su pareja
 - ▶ Evitar la rutina
 - ▶ Hacer frente a los problemas
 - ▶ Utilizar el sentido del tacto
 - ▶ Besar como un profesional
 - ▶ Adaptarse a los cambios de su cuerpo
-

Cualquiera puede enseñarle a hacer el amor, pero yo, la Dra. Ruth, deseo que se convierta en un amante excelente. Quiero que disfrute relaciones sexuales *fabulosas* y, para lograrlo, debe prestarle atención a los siguientes consejos.

No Haga el Amor en la Primera Cita

El placer que proporciona el sexo es fabuloso, ¿no es cierto? Pero el sexo no es un juego, es un acto serio que debe realizarse entre adultos responsables. Los buenos amantes incorporan el sexo como parte de una relación, y nunca se van a la cama con alguien a quien apenas conocen.



Sucumbir a la tentación de irse a la cama con una persona antes de conocerla bien, acarrea solo problemas, como contraer enfermedades de transmisión sexual. Pero, aunque su salud quede intacta, no tendrá una experiencia sexual fabulosa.

Si primero cultiva su relación, si concentra sus energías en conocer a fondo a esa persona y llega a admirarla, respetarla y amarla, entonces, y solo entonces, podrá tener una relación sexual magnífica.

Prepare las Condiciones con Suficiente Anticipación

De acuerdo con un mito popular, en la espontaneidad está la clave para una relación sexual fabulosa, pero esto no se cumple en la mayoría de los casos. No digo que el sexo espontáneo no pueda ser magnífico, pero pocas veces dos personas llegan simultáneamente al pico del deseo sexual, sin planificación alguna.

Esto se debe, entre otras razones, a que las mujeres necesitan más tiempo para excitarse. Por lo tanto, cuanto antes prepare las condiciones para el acto sexual, más excitada estará ella. No ande con tanta prisa. Todo el esfuerzo que dedique a planificar y preparar el terreno para que esa noche (o mañana, o tarde) sea lo más romántica posible, redundará en una experiencia sexual fantástica.



Dedíquele toda la atención a su pareja desde el primer momento; no espere hasta meterse en la cama. Antes de llegar al clítoris, recorra todo su cuerpo con caricias y masajes. Y, después del orgasmo, no se crea con derecho a quedarse dormido inmediatamente, o a regresar a toda prisa a su apartamento.



Si usted sabe que quiere tener relaciones sexuales con su pareja, no sea tímida, comuníquesele. Así él sabrá que puede dedicarle todas sus energías al juego sexual previo sin preocuparse de que usted lo detenga antes de llegar a la meta.

Descubra Lo Que Su Pareja Necesita

El sexo no es un acto egoísta. Aunque las sensaciones de un orgasmo no se pueden compartir, eso no significa que los demás no sean capaces de disfrutar el placer que usted siente, o usted el de ellos. Si quiere tener orgasmos más intensos, de esos que aceleran el ritmo cardíaco, entrecortan el aliento y tensan cada músculo del cuerpo, entonces los dos deben “trabajar” con el mismo objetivo y proporcionarse mutuamente todo el placer que puedan.



Para ser un amante más generoso, tiene que saber qué necesita su pareja: más juego sexual, las sensaciones del sexo oral o tal vez miles de besos diminutos. Descubra cómo complacer a su compañero sexual preguntándole directamente qué le gusta, probando cosas diferentes y observando cómo las recibe. Y, si su pareja hace lo mismo, cada vez que hagan el amor el equipo que conforman los dos se anotará un gol.



Para convertirse en un amante fabuloso, pregúntele a su pareja qué le gusta y comuníquese cuáles son las preferencias de usted. Si ya se han quitado la ropa, ¿por qué no se despojan también de parte de la coraza que aún existe en su mente? El sexo no es un acto privado, implica compartir, y cuanto más lo hagan, más tendrán para compartir.

Protéjase y Proteja a Su Pareja

Las relaciones sexuales nunca han estado exentas de riesgos. Un embarazo no deseado tiene consecuencias serias. Y en estos tiempos de sida, los riesgos se han multiplicado enormemente. Por lo tanto, si no se cuida, su vida corre peligro.



Si tiene el concepto erróneo de que protegerse merma el placer sexual, es porque no sabe qué son unas relaciones sexuales verdaderamente fabulosas.

El principal órgano sexual no se encuentra debajo de la línea del cinturón, sino entre oreja y oreja. Me refiero al cerebro. Y, si a usted le preocupa la posibilidad de un embarazo o de contraer una enfermedad, no podrá disfrutar del sexo. Tales preocupaciones hacen que algunos hombres no logren la erección y que algunas mujeres no alcancen el orgasmo, y pueden disminuir el goce sexual de ambos.



El sexo más seguro no solo es menos peligroso, también se disfruta más. Por lo tanto, si quiere ser un amante excelente, protéjase siempre.

No Caiga en la Rutina

Las primeras 10, 20 o incluso 100 veces que haga el amor con alguien sentirá una emoción inequívoca que se deriva de la novedad. Pero después de cierto tiempo, lo nuevo comienza a hacerse viejo.

Para algunos, la familiaridad que se crea resulta reconfortante. Para otros, la monotonía los va alejando del sexo. En lugar de anhelar ciertas caricias, comienzan a rechazarlas. Y, por lo tanto, en vez de desear hacer el amor, empiezan a evitarlo, lo cual puede significar no solo el fin de la vida sexual de la pareja, sino también de la relación en general.

Si siempre recurre a sus viejas prácticas sexuales porque le proporcionan gran placer, propóngase probar cosas nuevas de cuando en cuando: una posición diferente, un día distinto, un lugar donde jamás hayan tenido

relaciones sexuales; hacerlo rápido si por lo regular se toman más tiempo, prolongarlo tanto como sea posible. . . Si se decide a intentar algo novedoso, tal vez termine valorando aún más sus viejas costumbres, o quizás descubra formas que conviertan el acto sexual en una experiencia todavía más placentera.



Propónganse iniciar estos cambios juntos. A veces las sorpresas son agradables, pero en ocasiones pueden provocar que la otra persona pierda el interés sexual. Conversen sobre las cosas que desean probar, pero aborden este tema fuera de la alcoba. Si necesitan ideas frescas, lean un libro juntos o vean un video y luego hablen sobre las posiciones que les gustaría intentar. Nunca presione a su pareja para hacer algo que no quiere y, por otra parte, nunca se apresure a rechazar una idea.

Reparar las Grietas del Amor

Nadie nace siendo un amante perfecto. Todos necesitamos practicar con ahínco para ser mejores amantes . . . incluso usted.



Independientemente de si sus problemas son serios (de los que le impiden tener relaciones sexuales), o leves (de los que no le permiten llegar al máximo de su desempeño sexual), no deje que empeoren, ni espere que desaparezcan por arte de magia. Y no se pase la vida entera sufriendo innecesariamente. En la mayoría de los casos usted puede encontrar ayuda (vea el Apéndice A).

Para algunos problemas puede hallar respuestas en este libro y tratar de resolverlos por cuenta propia o con la ayuda de su pareja. Pero, si de esa forma no resulta, saque un turno para ver a un especialista. No pierda tiempo. ¡Hágalo hoy mismo!

Cuando se trata de otros problemas físicos, ya sea un dolor de muelas o la necesidad de un par de anteojos nuevos, usted no duda en buscar ayuda. Sin embargo, si el asunto es de tipo sexual, le da vergüenza hablar de él. Pero, créame: los terapeutas sexuales lo hemos oído todo. Hablamos de sexo el día entero, y no vamos a pensar que usted es extraño porque tiene problemas de esta índole.

Y, si cree que verse con un terapeuta sexual le costará un ojo de la cara, le aclaro que recurrimos a técnicas a corto plazo. Esto quiere decir que a veces basta con una o dos sesiones para lograr resultados increíbles, y la inversión vale la pena.

Utilice el Sentido del Tacto

En experimentos con monos pequeños, a los que se les encerró en una jaula sin compañía, los investigadores notaron que la soledad y el cautiverio los ponía muy inquietos. Sin embargo, a menudo se tranquilizaban con solo darles una muñeca de tela para que pudieran abrazarla. Aunque no somos monos, los seres humanos tenemos la necesidad de tocar y ser tocados.



Parte del intercambio de caricias debe tener lugar durante el acto sexual. Sin embargo, recuerde que el arte de excitar a su pareja a través del juego sexual no significa tocar únicamente los órganos genitales. Dedíquele atención a cada centímetro de su cuerpo. Juegue con su pelo, acarícielo la espalda, las piernas, los pies. . . Los dos pueden disfrutar de todas estas sensaciones táctiles.

Sin embargo, este contacto tiene que ser parte de un proceso continuo. Es importante que se toquen todos los días, varias veces al día, sin pensar en el sexo. Tienen que abrazarse, tomarse de las manos, masajearse el cuello, bañarse mutuamente. Todo ese contacto los acercará más y más, de modo que, cuando llegue el momento de hacer el amor, la experiencia será más intensa para ambos.



No se limite a tocar con las manos. Recurra a los pies y descubra cuán sensibles son. Acuéstese sobre su pareja y siéntala con todo el cuerpo. ¡Unan mejilla con mejilla y glúteo con glúteo! No le teman a explorar.

Bese Como Nadie

Tal vez se dio cuenta de que en la sección “Utilice el Sentido del Tacto” no hablé de los besos. La razón es que los labios merecen una sección aparte.

Las sensaciones que provocan los besos son tan placenteras que hay quienes pasan horas besándose. Y para mucha gente el placer gira alrededor de la actividad oral.



Besarse, por cierto, es un arte que se debe practicar con suavidad. Por supuesto, hay circunstancias en las que la pasión es intensa y los amantes quieren devorarse vivos, pero besar con rudeza puede echar a perder el momento. Por otro lado, aunque a muchas personas les gustan los besos franceses, a otras no. No trate de “penetrar” la boca de esas personas, pues lo único que conseguirá es romper el encanto.



Besarse es parte importante de las relaciones sexuales y no debe descuidarla, sobre todo porque es algo que puede hacer prácticamente a cualquier hora y en cualquier lugar. ¡Disfrútelo!

Complazca a Su Pareja Incluso Si Usted No Está de Ánimo

El apetito sexual es distinto en cada persona; por lo tanto, no hay pareja que coincida de forma exacta. Siempre hay uno que tiene más apetito sexual que el otro. Con el paso de los años, esos papeles a veces se intercambian y luego regresan a como originalmente eran.

¿Qué se puede hacer al respecto? Ayudarse mutuamente. Se supone que son amantes, así que, si uno no está con ánimo para el sexo, no quiere decir que no pueda satisfacer sexualmente a su pareja. No hay una ley que diga que, cada vez que hagan el amor, los dos tienen que llegar al orgasmo.

Algunas mujeres fingen el orgasmo. Pero no hace falta fingir. Por amor a su pareja, puede ayudarlo o ayudarla a llegar al orgasmo de la manera que más le guste. Si usted es mujer, y solamente quiere participar de forma pasiva, está bien. Y, en el caso del hombre, puede usar los dedos, la lengua o un vibrador.



Lo importante es que no obligue a su pareja a privarse del placer tan solo porque sus apetitos sexuales son diferentes. Recuerde: la regla de oro (“No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”) también debe aplicarse al sexo.

Adáptese a los Cambios Propios de la Edad

Si usted engordara, ¿saldría a la calle con los pantalones desabotonados, o se compraría unos nuevos? Si tuviera dificultades para leer el periódico, ¿abandonaría el hábito de la lectura, o se mandaría hacer un par de anteojos?

El cuerpo cambia con la edad, y algunos de esos cambios afectan las relaciones sexuales. Usted tiene la opción de no adaptarse y decir: “si no puedo hacer el amor como antes, no lo haré más”. Pero eso sería tan ridículo como andar con los pantalones por las rodillas. Y usted puede continuar teniendo relaciones sexuales —incluso magníficas— hasta los noventa, pero deberá hacer algunos ajustes en su vida sexual.



Con el paso de los años, los hombres pierden la capacidad de tener *erecciones psicogénicas*, lo que significa que, para conseguir una erección, ya no les basta con pensar en algo sensual, sino que necesitan estimulación física. Pero ¿realmente es tan difícil pedirle a su esposa que juegue con su pene? En lugar de sentir vergüenza, déjese llevar por el momento, disfrútelo y convierta esta práctica en una parte agradable del juego sexual.



Después de la menopausia las mujeres ya no lubrican como antes, por lo que el acto sexual puede resultar doloroso. Sin embargo, la falta de lubricación no es una catástrofe, pues en todas las farmacias venden productos magníficos que sustituyen la lubricación natural y hacen que el sexo sea tan placentero como antes de la menopausia.

Independientemente de cómo lo traten los años, su cuerpo sufrirá transformaciones. En vez de permitir que esos cambios influyan de forma negativa en su desempeño sexual, halle la manera de adaptarse y disfrutar plenamente del sexo durante toda la vida.

Apéndice A

Entre a Mi Consultorio

.....

A lo largo de este libro insisto en que, si tiene un problema relacionado con el sexo y no logra resolverlo usted solo, debe acudir a un terapeuta sexual. Para hacerlo, ni siquiera necesita tener pareja (si la tiene, la terapia da mejores resultados cuando ambos participan).

Tal vez quiere saber qué ocurre durante la consulta con un terapeuta sexual. Nosotros, los terapeutas sexuales, estamos conscientes de que el temor a lo desconocido hace que muchas personas no vengán a vernos. Espero que, después de leer este apéndice, entienda bien en qué consiste la terapia sexual, de modo que, si necesita ayuda, tome el teléfono y haga una cita cuanto antes.

Desnudarse Para el Examen de Condición Sexual

En materia de sexo, la vergüenza siempre entra en juego. Sin embargo, si le dijera que vaya al médico, no se sorprendería si tiene que quitarse parte de la ropa o incluso toda la ropa. Realmente no le molestaría porque usted sabe que los médicos están acostumbrados a ver cuerpos desnudos.



En la consulta de un terapeuta sexual jamás le pedirán que se quite la ropa, o al menos ningún profesional que se respete lo hará. Pero, si se lo pidieran y usted sabe que el terapeuta no es médico (muy pocos terapeutas sexuales lo son), abandone inmediatamente el lugar.

No obstante, el terapeuta sexual le hará muchas preguntas sobre temas muy privados que probablemente usted jamás le ha comentado a nadie. Al igual que los médicos están acostumbrados a ver cuerpos desnudos, los terapeutas sexuales están habituados a escuchar los detalles más íntimos de las vidas de sus clientes. Así que, trate de no sentirse incómodo; en su lugar, acepte que, si desea que la terapia resulte un éxito, no puede guardar secretos.



Decir la verdad y solo la verdad

Las preguntas que le hace un terapeuta sexual forman parte de lo que se conoce como un *examen de condición sexual*, durante el cual el terapeuta trata de descubrir exactamente qué problemas está enfrentando usted. Esto se logra mediante de distintas preguntas —incluso sobre su pasado— que tal vez usted considere irrelevantes.

Para explicarle por qué estas preguntas son vitales para un buen examen de condición sexual, voy a regresar nuevamente al campo de la medicina, un tema que todos conocemos. Digamos que va al médico por un problema relacionado con una de sus funciones corporales. El médico determina que lo que usted tiene es un síntoma de otro trastorno que se debe atender primero. Por ejemplo, usted va al médico por falta de aire y, después de examinarlo, el doctor le dice que su síntoma no tiene nada que ver con los pulmones. La verdadera causa podría ser obstrucción de las arterias. Lo mismo ocurre durante la terapia sexual; por eso los terapeutas sexuales hacemos tantas preguntas.

Un ejemplo típico es la pareja que viene a mi consulta porque el hombre se queja de que hacen el amor con poca frecuencia. Los dos creen que se debe a que la mujer tiene poco apetito sexual. Sin embargo, muy a menudo descubro que el problema no tiene que ver con el sexo, sino con que ella está enojada por algo completamente distinto, como que él jamás la ayuda con las tareas domésticas, a pesar de que los dos trabajan en la calle. Si ese problema no se resuelve, la vida sexual de la pareja no mejorará.

Sé bien que responder a todas estas preguntas puede producir sonrojo a cualquiera. Pero, si usted encontró la forma de lidiar con la vergüenza de desnudarse delante del médico, entonces no debe permitir que ese sentimiento le impida conversar con un terapeuta sexual. Cuando se rompa el hielo, se dará cuenta de que no es tan difícil ser claro y honesto. Además, sentirá gran alivio al contarle sus problemas a alguien que puede ayudarlo a componer su vida sexual.

De uno en uno, por favor

Cuando las parejas vienen a mi consultorio, casi siempre los entrevisto por separado. De esa manera puedo escuchar las dos versiones de la historia, sabiendo que probablemente ninguna encierra toda la verdad. Sin embargo, al oír los dos puntos de vista, por lo general comienzo a descubrir la verdadera causa del problema.

En esa misma consulta, después de hablar con cada uno, converso con los dos juntos. Los terapeutas sexuales tratamos de que ambos integrantes de la pareja entiendan las preocupaciones del otro. Después de esa primera sesión, algunas parejas continúan la terapia por separado.

¿Es preciso tener pareja?

No hace falta tener pareja para acudir a un terapeuta sexual. Muchas personas vienen a verme porque recién terminaron una relación, en parte debido a un problema sexual, y no quieren que la próxima vez les ocurra lo mismo. En esos casos, aunque les pongo tareas diferentes, casi siempre los puedo ayudar.

Les doy mis recomendaciones y les pido que me mantengan al tanto de cómo van las cosas. A veces regresan a mi consulta con su nueva pareja, pero, como ya están preparados (saben cuál es su problema y no permiten que este tome fuerza), puedo ayudarlos con sus nuevas relaciones.

No soy médico: descartar los problemas médicos

Como probablemente sabe, respondo a preguntas de muchas personas, ya sea a través de los periódicos o de la Internet, y siempre tengo que repetir que no soy médico. Esto significa que recibo numerosas preguntas que no puedo responder porque son de naturaleza médica. Sin embargo, cuando alguien llega a mi consulta, me es imprescindible tener respuestas a esas preguntas médicas antes de proceder.



Por lo tanto, al primer asunto ético relacionado con los terapeutas sexuales (no quitarse la ropa), debo añadir la importancia de descartar cualquier trastorno físico. Si el problema es de naturaleza fisiológica (un hombre que no puede lograr la erección o una mujer que siente dolor durante el acto sexual), lo primero que el terapeuta sexual debe hacer es pedirle a su cliente que se haga un chequeo médico. Incluso cuando estoy casi segura de que la causa es de índole psicológica, mi deber es cerciorarme de que un médico descarte primero cualquier trastorno físico.

¿Por qué no intento curar el problema psicológico primero? La razón principal es que, si existe una causa fisiológica —digamos, en el peor de los casos, un tumor que está afectando el desempeño sexual—, demorar

el tratamiento puede ser un error fatal. Por otra parte, si el trastorno es fisiológico, ¿por qué dilapidar tiempo y dinero tratando de curar un problema que no es la razón del mal?

El médico me informa de si mi cliente tiene algún problema fisiológico y qué tratamiento necesita. Cuando el doctor determina que el paciente está bien, puedo comenzar a tratar de ayudarlo mediante técnicas de *terapia conductual*, que es en lo que consiste la terapia sexual: modificar el comportamiento.

Aceptar que el sexo es algo natural

Uno de los principios básicos y fundamentales de la terapia sexual es que la respuesta sexual humana es un proceso natural, tal como lo es estornudar. Las respuestas sexuales no se aprenden. Por lo tanto, si usted tiene dificultades con su desempeño sexual, supongo que hay algo que le impide hacer lo que es natural.

A través de la conversación, debo ser capaz de identificar su problema, lo cual reducirá su nivel de ansiedad. Ese paso es importante para que usted vuelva a su condición natural. Los terapeutas sexuales le llamamos a ese proceso “concederle permiso”, ya sea para disfrutar el placer sexual —a través del orgasmo, por ejemplo—, o para no participar en una actividad sexual determinada.

Pasar a la terapia psicosexual

Fui discípula de la Dra. Helen Singer Kaplan en el Hospital de Nueva York, parte del Centro Médico de la Universidad de Cornell, y sé bien que su método engloba otros aspectos, además del tratamiento conductual al que me refiero en la sección “Los Terapeutas Sexuales Ponemos las Mejores Tareas del Mundo”. Algunas personas tienen problemas más arraigados y, literalmente, se ponen barreras que les impiden disfrutar el sexo.



En ese caso, los terapeutas sexuales tenemos que ahondar un poco más en el pasado de nuestros clientes para intentar descubrir qué les impide desempeñarse bien en el campo de la sexualidad. Quizás se trata de algo que viene desde la infancia, incluidas sus relaciones con sus padres, o quizás tiene que ver con su relación con su cónyuge. Sea cual sea el problema, tan pronto el individuo y el terapeuta sexual logran identificarlo, debemos ser capaces de resolverlo. En mi caso, si considero que el problema tiene raíces demasiado profundas, le recomiendo a mi cliente que consulte a un psicólogo.

Los Terapeutas Sexuales Ponemos las Mejores Tareas del Mundo

¿Sabe qué es lo que más me gusta de la terapia sexual? Ponerles tarea a mis clientes. Después de que conversamos sobre sus problemas e identificamos las causas, mis clientes necesitan ponerse en acción. Y esa acción no tiene lugar en mi consultorio, sino en la privacidad de sus hogares.

Cuando me reúno con varios pacientes durante el día y les dejo tarea, más tarde puedo imaginar lo que todos ellos están haciendo según mis instrucciones. Esa es una de las cosas que más me agradan de mi profesión, eso y las palabras de agradecimiento que recibo de aquellos a quienes he ayudado a superar un problema sexual.

Tarea 1: técnica de parada y arranque

Muchos de los problemas que la gente me consulta se deben al “analfabetismo” sexual. Uno o ambos integrantes de la pareja desconocen cosas muy simples de su propia sexualidad. Por ejemplo, si un hombre tiene problemas de *eyacuación precoz*, tal vez no sepa cómo identificar la sensación premonitoria, el punto a partir del cual no puede evitar el orgasmo y eyacular (vea el Capítulo 20).



Para curarse, el hombre tiene que aprender a detectar el momento en que ya no puede evitar el orgasmo. Esto se logra practicando cómo llegar hasta ese punto y luego detenerse. Si mi cliente tiene pareja, le recomiendo que vaya a la casa y practique lo que se conoce como la técnica de parada y arranque. El método consiste en que la mujer excita al hombre con la mano o con la boca (en esta etapa del tratamiento usualmente les prohíbo el acto sexual), y, cuando él siente que está a punto del orgasmo, se lo dice a ella para que se detenga. Cuanto más practique esta técnica, mejor aprenderá a identificar las sensaciones y detenerse en el momento oportuno. (En el Capítulo 20 me refiero a este proceso con más detalles.)

Para que vea que no soy malvada, le permito al hombre llegar al orgasmo después de una de estas sesiones, aunque todavía no lo autorizo a hacerlo a través del coito. El objetivo es eliminar la presión de tener que desempeñarse bien durante el acto sexual, que era el problema inicial. De esta manera le quito una carga de los hombros y eso tal vez lo ayude a descubrir más fácilmente su “punto de no retorno”. Al final, después de varias sesiones de práctica sin coito, autorizo a la pareja a hacer el amor para probar las nuevas habilidades que él adquirió.

Tarea 2: ejercicios de focalización sensorial



La técnica de parada y arranque, que describí en la sección anterior, es una de las tareas que asigno más a menudo, porque muchos hombres padecen de eyaculación precoz. Otra técnica consiste en practicar una serie de ejercicios, conocidos como ejercicios de *focalización sensorial*, que enseñan a las parejas a tocarse mutuamente. Masters y Johnson crearon esta técnica que ayuda a reducir la ansiedad y a fortalecer la comunicación.

Los ejercicios de focalización sensorial son muy sencillos. La pareja se desnuda y se acaricia mutuamente, uno primero y el otro después. Probablemente está pensando que la focalización sensorial se parece mucho al juego sexual; pero no es así, sino justamente lo contrario. La persona que toca no lo hace para proporcionarle placer al otro, sino para sentirlo. El objetivo es que se concentre en cómo reacciona a las sensaciones de acariciar el cuerpo del otro. La persona que recibe las caricias debe permanecer callada, a no ser que algo le provoque malestar, en cuyo caso puede decir: “eso me da cosquillas”, por citar un ejemplo.

Al principio, los integrantes de la pareja no deben acariciar las zonas erógenas principales (los órganos genitales), ni tampoco los senos de la mujer, hasta “graduarse” tocando esas partes del cuerpo.

Finalmente la pareja procederá a la penetración. En ese punto, ambos habrán eliminado buena parte de la ansiedad que uno, o los dos, tenían cuando se desnudaron y comenzaron a proporcionarse caricias. Así podrán disfrutar el sexo como esa interacción placentera que en realidad es, en lugar de verlo como algo desagradable.

Como lo demuestran estos ejercicios, la terapia sexual es una forma de terapia de la conducta. El terapeuta sexual necesita conocer el pasado de la pareja, pero no trata de cambiar la esencia psicológica de ninguno de los dos. En su lugar, trabaja con la pareja para, a través de ejercicios físicos, introducir o restaurar el normal desempeño sexual.

Aunque cualquier persona puede probar esta técnica para explorar su sexualidad, si su objetivo es resolver un problema, debe hacerlo con la supervisión de un terapeuta sexual.



¿Y qué me dice de los sustitutos profesionales?

En materia de sexo, un sustituto profesional es un individuo entrenado para ayudar a otras personas a superar sus problemas sexuales manteniendo relaciones íntimas con ellas. Antes de entrar en acción, el sustituto conversaba con el terapeuta sexual, quien le explicaba cuál era el problema y qué hacer. Posteriormente, el sustituto debía informar sobre sus observaciones. Los sustitutos resultaban especialmente útiles en el caso de personas sin pareja. Como a los sustitutos se les pagaba por su trabajo, su profesión siempre fue ilegal. Sin embargo, muchos terapeutas se hacían la vista gorda, teniendo en cuenta que el acercamiento práctico a veces funcionaba mejor que las charlas sobre cómo tener relaciones sexuales.

Con la aparición del sida, la mayoría de los terapeutas sexuales dejaron de recurrir a los

sustitutos para no arriesgar la salud de sus pacientes. Como esas personas tienen relaciones íntimas con tantas parejas, se convierten en blanco fácil de enfermedades.

Algunos de ellos aún anuncian sus servicios en periódicos como el *Village Voice*. Pero, si esa persona no viene recomendada por un terapeuta sexual, a usted le será muy difícil saber si verdaderamente puede ayudarlo o si se trata de alguien que ejerce la prostitución y que ha encontrado una forma creativa de atraer clientes. En cualquiera de los dos casos, siga mi consejo y no se involucre sexualmente con nadie que diga ser un sustituto profesional. Irse a la cama con un individuo que tiene varias parejas sexuales, por el motivo que sea, implica un riesgo demasiado grande. Un buen terapeuta sexual debe poder ayudarlo sin valerse de tan peligrosos intermediarios.

Cómo Encontrar un Terapeuta Sexual

Muchas personas creen que conozco a todos los terapeutas sexuales de los Estados Unidos o al menos a uno en cada parte del país. La verdad es que aunque conozco a otros terapeutas sexuales, nunca los recomiendo a no ser que los conozca muy bien. Me es imposible estar al tanto de lo que cada uno de ellos hace. Y no quiero asumir la responsabilidad de recomendar a un terapeuta que me habló durante una convención o una conferencia, pero que tal vez no sea competente.

“Pero, si no le puedo preguntarle a la Dra. Ruth, entonces ¿a quién puedo recurrir?”

¡Qué bueno que lo preguntó! Le tengo varias respuestas:

- ✓ El primer punto de su búsqueda debe ser la asociación de terapeutas sexuales, conocida como *American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists* (AASECT). Visite su sitio en la Internet, en

www.aasect.org, o llame al 804-752-0026, para saber qué terapeutas sexuales de su localidad son acreedores de la certificación de la AASECT. Todos los terapeutas que ellos recomiendan están debidamente capacitados para realizar su trabajo. Si prefiere solicitar información por correo, escriba a P.O. Box 1960, Ashland, VA 23005.

- ✓ Llame al hospital más importante de su ciudad. Los mejores, por lo regular, son los que están asociados a una escuela de medicina. En esos hospitales casi siempre tienen un listado de especialistas a los que suelen recomendar, entre ellos terapeutas sexuales. En el peor de los casos, podrán decirle si existe constancia de alguna queja contra el terapeuta sexual que tiene pensado ver. Y podría ser que el hospital cuente con información detallada sobre la capacitación profesional, el costo de las consultas y los seguros de salud que aceptan los terapeutas sexuales que recomiendan.
- ✓ En cuanto a recursos disponibles en la Internet, estos son algunos:
 - *The Mental Health Net Directory*, www.mentalhealth.net
 - *Find-A-Therapist*, www.findingstone.com/find-a-therapist
 - *Therapist Directory*, www.psychology.com
 - *The American Association for Marriage and Family Therapy* (AAMFT), www.therapistlocator.net
 - *The Internet Care Directory*, www.caredirectory.com
 - *The American Board of Sexology*, www.sexologist.org
 - *Psychology Today*, therapists.psychologytoday.com
 - *The Mental Health Professionals Directory*, www.therapistsites.com

También puede pedirle recomendaciones a un amigo, a un familiar o a un médico. Aunque a la mayoría de las personas no les resulta difícil pedirles a familiares y amigos que le recomienden a ciertos tipos de profesionales de la salud, como un dentista, por ejemplo, cuando se trata de encontrar a alguien que se ocupe de la salud mental, muchos prefieren hacer la búsqueda en secreto. Comprendo que así sea, pero, si usted es creativo (si miente), puede obtener la información sin revelar por qué la necesita. Todo lo que tiene que hacer es decir que está tratando de ayudar a un amigo.

La ventaja de pedir una recomendación es que siempre le darán un criterio sobre la persona recomendada. Si alguien le cuenta que el doctor Fulano de Tal es bueno, esa opinión le será muy útil.

Por supuesto, usted no debe limitar la búsqueda a su lista de amigos. Su médico de cabecera o su líder religioso tal vez pueda recomendarle a alguien. Cuando hable con una persona cuya profesión implica guardar secretos, tal vez pueda confesarle que el terapeuta es para usted, pero, en ese caso, usted sabe que no lo comentará con nadie.

Cómo Elegir un Terapeuta Sexual

Si debe elegir entre varios terapeutas sexuales, pero no cuenta con ninguna recomendación personal o profesional por la que guiarse, le sugiero que converse con varios de ellos antes de decidirse. Cada terapeuta tiene un estilo diferente, y usted necesita encontrar a alguien con quien se sienta en confianza para hablar.

Hay terapeutas que se especializan en determinados aspectos sexuales. Yo, por ejemplo, no atiendo a personas que son sadomasoquistas (a quienes les gusta infligir o sentir dolor durante el acto sexual). Así que, cuando alguien con este problema viene a mi consulta, lo refiero a otro terapeuta especializado en ese campo. Pero sí atiendo casi todos los demás problemas de índole sexual, tanto en heterosexuales como en homosexuales.



Si acude a un terapeuta sexual o a cualquier otro tipo de terapeuta o consejero y siente que no avanza, busque otro. El problema no siempre estriba en que el terapeuta no sea bueno en su profesión; puede que tengan personalidades incompatibles. Sea cual sea la causa, usted no tiene que resignarse a sufrir porque ha tenido una mala experiencia. Los terapeutas sexuales han ayudado a millones de personas y usted también puede beneficiarse de esa ayuda, pues se merece tanta dicha sexual como cualquier otro. ¡Siga batallando hasta que la consiga!

Apéndice B

Recursos Excelentes

Si usted tiene un problema sexual, claro que puede encontrar ayuda, aunque a veces resulta difícil dar los primeros pasos en esa búsqueda. Las referencias que hallará en este capítulo le servirán como punto de partida, pero no dude en pedirles recomendaciones a su médico, su líder religioso, sus familiares o sus amigos. Y si prefiere mantener el secreto, dígasles que la información es para un conocido.

Por cierto, lo invito a que visite mi sitio en la Internet: www.drruth.com, donde encontrará más consejos y también sorpresas.

Consejería

American Association for Marriage and Family Therapy, 112 S. Alfred St., Alexandria, VA 22314; teléfono 703-838-9808; sitio Web www.aamft.org

American Association of Pastoral Counselors, 9504A Lee Hwy., Fairfax, VA 22031; teléfono 703-385-6967; sitio Web www.aapc.org

American Mental Health Counselors Association, 801 N. Fairfax St., Suite 304, Alexandria, VA 22314; teléfono 800-326-2642 ó 703-548-6002; sitio Web www.amhca.org

American Psychiatric Association, 1000 Wilson Blvd., Suite 1825, Arlington, VA, 22209; teléfono 703-907-7300; sitio Web www.psych.org

American Psychological Association, 750 First St. NE, Washington, DC 20002; teléfono 800-374-2721 ó 202-336-5500; sitio Web www.apa.org

Association of Gay and Lesbian Psychiatrists, 4514 Chester Ave., Philadelphia, PA 19143; teléfono 215-222-2800; sitio Web www.aglp.org

Terapia Sexual

AASECT (American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists), P.O. Box 1960, Ashland, VA 23005; teléfono 804-752-0026; sitio Web www.aasect.org

American Board of Sexology, 3203 Lawton Rd., Suite 170, Orlando, FL 32803; teléfono 407-574-5708; sitio Web www.sexologist.org

Enfermedades de Transmisión Sexual

American Social Health Association, P.O. Box 13827, Research Triangle Park, NC 27709; teléfono 800-227-8922 ó 919-361-8400; sitio Web www.ashastd.org

Centers for Disease Control and Prevention, 1600 Clifton Rd., Atlanta, GA 30333; teléfono 800-311-3435 ó 404-639-3534; sitio Web www.cdc.gov

Orientación Sexual

National Gay and Lesbian Task Force, 80 Maiden La., Suite 1504, New York, NY 10038; teléfono 212-604-9830; sitio Web www.thetaskforce.org

Parents, Family, and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG), 1726 M St. NW Suite 400, Washington, DC 20036; teléfono 202-467-8180; sitio Web www.pflag.org

Straight Spouse Network, 33 Linda Ave., Suite 2607, Oakland, CA 94611; teléfono 510-595-1005; sitio Web www.ssnetwk.org

Sexualidad y Planificación Familiar

Planned Parenthood, 434 W. 33rd St., New York, NY 10001; teléfono 800-230-7526 ó 212-541-7800; sitio Web www.plannedparenthood.org

Sexual Addiction Recovery Resources, P.O. Box 18972, Boulder, CO 80308; sitio Web www.sarr.org

Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), 130 W. 42nd St., Suite 350, New York, NY 10036; teléfono 212-819-9770; sitio Web www.siecus.org

Society for the Advancement of Sexual Health, P.O. Box 725544, Atlanta, GA 31139; teléfono 770-541-9912; sitio Web www.sash.net

United States Conference of Catholic Bishops, 3211 Fourth St. NE, Washington, DC 20017; teléfono 202-541-3070; sitio Web www.usccb.org

Juquetes Sexuales

Adam & Eve, P.O. Box 800, Carrboro, NC 27510; teléfono 800-293-4654; sitio Web www.adameve.com

Clone-a-Willy, www.cloneawilly.com

Condomania, teléfono 800-926-6366; sitio Web www.condomania.com

Eve's Garden, 119 W. 57th St., Suite 1201, New York, NY 10019; teléfono 800-848-3837; sitio Web www.evesgarden.com

Good Vibrations, 938 Howard St., San Francisco, CA 94103; teléfono 800-289-8423 ó 415-974-8990; sitio Web www.goodvibes.com

Homemade Sex Toys, www.homemade-sex-toys.com

Pleasure Me Now, www.pleasuremenow.com

Safe Sex Mall, www.safesexmall.com

The Sinclair Institute, P.O. Box 8865, Chapel Hill, NC 27515; teléfono 800-955-0888 ó 919-644-0301; sitio Web www.bettersex.com

Proteger a los Niños

CyberAngels, www.cyberangels.org

FBI Parent's Guide to Internet Safety, www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm

KidShield, www.kidshield.com

National Center for Missing and Exploited Children, teléfono 800-843-5678; sitio Web www.ncmec.org

National Runaway Switchboard, teléfono 800-786-2929; sitio Web www.nrscrisisline.org

Protecting Children in Cyberspace, www.protectkids.com

U.S. Department of Justice National Sex Offender Public Registry, www.nsopr.gov

Grupos de Apoyo

Sex Addicts Anonymous, P.O. Box 70949, Houston, TX 77270; teléfono 800-477-8191 ó 713-869-4902; sitio Web saa-recovery.org

American Cancer Society, teléfono 800-227-2345; sitio Web www.cancer.org

Us-TOO (International Support Network for Prostate Cancer Survivors), 5003 Fairview Ave., Downers Grove, IL 60515; teléfono 800-808-7866; sitio Web www.ustoo.com

Índice

• Numéricos •

23 contra 46 cromosomas, 35
900 y 976, usar en números de teléfono,
247–248

• A •

AAMFT (*American Association for Marriage
and Family Therapy*) sitio Web, 430, 433

AASECT (*American Association of
Sexuality Education, Counselors, and
Therapists*), 429–430, 434

aborto

controversia, 112

escoger, 110–112

leyes, 368–369

abstinencia periódica. *Vea* planificación
familiar natural

abultamientos de testículos,
detectar, 38–39

aburrimiento, combatir, 354–355

abuso sexual, señales posibles, 379–380

acariciarse, 136–137, 139

aciclovir, usar para herpes, 303

ácido desoxirribonucleico (ADN),
significado de, 35

acrosoma, propósito de, 36

actividad sexual, edad de consentimiento,
362–363. *Vea también* sexo

acto sexual

completar, 196

forma de comunicación, 151

de pie, 107–108

adicción sexual

erotismo, 373

pornografía, 356–358

ADN (ácido desoxirribonucleico), 35

adolescencia, definición, 119

adolescentes. *Vea también* niños

cambios físicos, 118

cambios psicológicos, 118–119

citas amorosas, 120–121

conflictos enfrentados por, 116

edad propia para tener relaciones
sexuales, 124–125

efecto de hormonas, 118

importancia de amigos, 119–120

masturbación, 126–127, 227–228

orientación sexual, 127, 263–264

pornografía en la Internet, 127–128

presión del grupo, 127

proteger privacidad, 128–129

sexo, 122–126

adopción, ofrecer al bebé en, 110

adulterio

leyes, 374

tentación, 252–253

adventicia, localización, 50

África, VIH y sida, 303–304

agua, usar en orgasmos femeninos, 234

alcohol, evitar como parte de primera
vez, 152–153

alprostadil, tratar DE con, 332

amantes. *Vea* hacer amor

*American Association for Marriage and
Family Therapy (AAMFT)* sitio Web,
430, 433

*American Association of Sexuality Education,
Counselors, and Therapists (AASECT)*,
429–430, 434

American Board of Sexology sitio Web,
430, 434

amigos, importancia a

adolescentes, 119–120

amigos con beneficios, 72

amor a primera vista, 69–70

angina de pecho, ocurrencia de, 285–286

ano, localización, 45. *Vea también* sexo anal

anonimato, usar en línea, 244
 anorgasmia, ocurrencia en mujeres, 285, 342
 anormalidades sexuales, 240
 anticonceptivos. *Vea también* métodos
 hormonales anticonceptivos
 condón, 82, 84–86, 98–101
 Depo-Provera, 93
 diafragma, 96–98
 elegir, 154
 esponja, 98
 espumas, cremas y gelatinas, 102–103
 estadísticas, 84
 esterilización, 85, 87–90
 historia, 86
 tomar decisión, 113
 usar, 22, 82–84
 apetitos sexuales, compensar diferencias en, 420
 artículos eróticos, comprar, 204–206
 atención posterior, seguir coito con, 196–197
 atracción instantánea, buscar, 69
 autoestima, falta de, 70
 ayudas maritales, 204–205

• B •

baile en el regazo, practicar posición de, 172–173
 bañera de hidromasaje, usar como parte del juego sexual, 140
 barrera dental, usar con sexo oral, 220–221
 bebés
 concebir, 13–17
 conversiones de embriones, 17
 ofrecer en adopción, 110
 tener al fallar uso de anticonceptivos, 109–110
 bebidas alcohólicas, evitar como parte de primera vez, 152–153
 besarse, practicar, 137–139, 419–420
 biopsia endometrial, indicar por ginecólogo, 57
 bisexualidad, 260–261. *Vea también* orientación sexual

borrachera, evitar como parte de primera vez, 152–153
Bowers contra Hardwick, 369–370
 bulbos vestibulares, localizaciones, 46

• C •

cáncer
 cervical, 496
 del seno, 60–62
 testicular, 33, 38–39
 candidiasis, síntomas y tratamiento, 297–298
 capuchón cervical, 96–98
 características sexuales secundarias, 227
 caricias
 sin coito, 122, 125
 importancia después del coito, 196–197
 catálogos, usar para comprar artículos eróticos, 205–206
 Caverject, tratar DE con, 332
 células germinales
 división, 35–36
 espermatozoides, 34
 cena para dos, tener como parte del juego sexual, 136–137
 cérvix
 cuello del, 51–52
 localización, 15
 cesárea, 17
Child Safety on the Information Highway, 382–383
 Cialis, 331
 cibersexo. *Vea también* Internet; sitios Web
 definición, 241
 material erótico para mujeres, 243
 seguridad, 244–245
 tipos, 242–243
 cigoto, papel en fecundación, 14
 circuncisión
 debate, 28–29
 eyaculación precoz, 319
 sida, 305
 cirugía laparoscópica, explicación de, 88

- citas amorosas
 - evitar violaciones durante, 126
 - tener, 120–121
- citas sexuales, hacer, 354
- clamidia
 - extenderse, 396
 - síntomas y tratamiento, 298
- climaterio, papel en menopausia, 57
- clímax. *Vea también* orgasmos; sexo oral
 - alcanzar durante coito, 189
 - incapacidad de lograr con otra, 342
- clítoris
 - acariciar por hombres, 171
 - acumulación de esmegma en, 48
 - estimular, 143–144
 - estimular por hombres, 166
 - localización, 47
 - localizaciones, 45
 - orgasmo en, 185
 - contra pene, 47
 - prepucio o capuchón del, 46–47
 - rasgos de, 47
 - tocar, 344
- clóset
 - salir del, 263–265
 - vivir dentro del, 262–263
- clubes J/O (“jerk off”), 267
- cócteles, usar para VIH, 305
- coito
 - alcanzar clímax, 189
 - dolor de mujeres, 345
 - dolor para mujeres, 155–157
 - explicación, 123
 - peligro, 396
 - seguir con atención posterior, 196–197
 - contra sexo, 137
- coitus interruptus*, 108, 224
- competencia, evitar en matrimonio, 79
- comportamientos sexuales. *Vea también*
 - sexo seguro
 - anormales, 240
 - riesgosos, 395–396
- compromiso
 - matrimonio, 73
 - paso hacia, 71–72
 - significado de, 74
 - tener hijos, 74
- computadores, usar en cibersexo,
 - 241–243, 247
- comunicación, importancia, 409
- concepción, proceso, 13–17
- Condomania, 100
- condones
 - controlar eyaculación precoz, 320
 - dar o no dar a niños, 387
 - desarrollo, 86
 - desventaja, 100–101
 - duraciones, 101
 - escoger tamaño, 100
 - femeninos, 102
 - limitaciones, 309
 - principio del placer, 101
 - quitarse, 100
 - tener disponibles por mujeres, 153
 - tipos, 99–100
 - usar, 82, 84, 394
 - ventajas, 85
- conducto deferente, 36–37
- consejería, recursos, 433
- consoladores, usar, 233–234
- contactos sociales en sitios Web,
 - peligros, 383
- contagio sexual, transmitir por sexo oral,
 - 220–221. *Vea también* ETS
 - (enfermedades de transmisión sexual)
- conversar, importancia a relaciones,
 - 352–353, 355, 409
- corazón, enfermedades, 286
- corona de pene, localización, 27
- correo electrónico, tener cuidado con, 246
- cosquillas, experimentar en juego
 - sexual, 142
- creatividad, añadir al sexo, 203–204
- cremas, usar como anticonceptivas,
 - 102–103
- criptorquidia, 33
- cromosomas
 - contenidos, 13
 - papel en fecundación, 14
 - reducción, 35–36

crus del pene, localización, 31
 cucharas, practicar posición de, 170–171
 cuello del útero o cérvix
 localización, 15, 50
 rasgos de, 51–52
 cuerpo, exhibir con orgullo, 160
 cuerpo esponjoso, localización, 26
 cuerpos cavernosos, localizaciones, 26
cuisse, practicar, 170
cunnilingus, 122, 215



Dalkon Shield, 95
 DE (disfunción erétil)
 análisis de hábitos de sueño, 329–330
 causas, 330
 consultar con urólogo, 328
 desarrollar confianza a pesar de, 329
 desventajas de tratamientos, 333
 hombres mayores, 326–327
 contra impotencia, 325, 327–330
 inicio, 41, 324–325
 medicamentos, 276, 331, 333
 dedos, introducir en la vagina, 144
 dentro del clóset, 262
 Depo-Provera, 93
 desconocidos
 discutir con niños, 384–386
 mantenerse alerta, 393
 deseo sexual
 ausencia, 336
 cura para falta de, 346–348
 fase de, 19–20
 medicamentos que pueden afectar, 288
 deseos de hombres. *Vea también* hombres
 aceptar inocentes miradas a mujeres,
 410–411
 ayuda sexual en edad madura, 413
 dar señales coherentes, 407–408
 dejar la luz encendida, 409
 entendimiento de testículos
 dolorosos, 408
 felación, 411
 mantener interés por sexo, 412
 no considerar *Playboy* amenaza, 410

separar sexo del amor, 412
 trabajo en equipo, 409
 deseos de mujeres. *Vea también* mujeres
 atención a gustos sexuales, 401
 atención exclusiva mientras juntos, 403
 buena apariencia, 400
 caballerosidad, 399–400
 cambiar pañales, 404
 disfrutar después del acto sexual, 401
 eliminar perversiones, 402
 entender el clítoris, 401
 paciencia con alcanzar orgasmos,
 403–4014
 romanticismo, 400–401
 desnudez, ventaja de, 160
 detumescencia, producción de, 26
 diabéticos y sexo, 287–289
 diafragma, usar, 96–98
 dilatación y curetaje
 hacer aborto, 111
 indicar por ginecólogo, 57
 dilatación y evacuación, hacer aborto
 por, 111
 discapacidades físicas
 encontrar pareja, 281–282
 tratar con, 282–284
 discapacidades mentales, 289–290
 disfunción erétil (DE)
 análisis de hábitos de sueño, 329–330
 causas, 330
 consultar con urólogo, 328
 desarrollar confianza a pesar de, 329
 desventajas de tratamientos, 333
 hombres mayores, 326–327
 contra impotencia, 325, 327–330
 inicio, 41, 324–325
 medicamentos, 276, 331, 333
 dispositivos de vacío, tratar impotencia
 con, 333
 DIU (dispositivo intrauterino)
 desarrollo, 86
 usar, 94–95
 Dodson, Betty, 235
 dolor durante coito, ocurrencia para
 mujeres, 345
 duchas vaginales, mito, 106–107

• **E** •

- edad de consentimiento, 362–363
- educación sexual
 - controversia, 365–366
 - niños de más edad, 385–386
- egipcios, desarrollo de planificación familiar por, 86
- EIP (enfermedad inflamatoria pélvica), síntomas y tratamiento, 306
- Eisenstadt contra Baird*, 367
- ejercicios, hacer para tener orgasmos, 186–187
- embarazos. *Vea también* natalidad
 - cuando evitar relaciones sexuales, 179
 - cuidado de masturbar, 180
 - durante menopausia, 58
 - estadísticas, 43, 83–84
 - evitar, 22
 - evitar sexo anal durante, 180
 - interrumpir en etapas tempranas, 110–112
 - menstruación, 56
 - mitos relacionados a, 106–108
 - no deseados, 83–84, 109–113
 - número planificado, 43
 - sexo antes y después de los, 177–181
 - sexo oral, 216–217
 - tomar precauciones contra, 83
- embrión, creación, 16–17
- emisiones nocturnas, ocurrencia de, 118
- emociones
 - entregarse a, 71
 - vínculos con lo físico, 134–135
- en línea
 - anonimato, 244
 - conversaciones eróticas, 243–246
 - sexo, 242–243
- endometrio
 - definición, 16
 - localización, 17
 - rasgos, 52
 - relación a la menstruación, 16
- enfermedad de Peyronie, 32, 335–336
- enfermedad inflamatoria pélvica (EIP), síntomas y tratamiento, 306
- enfermedades cardíacas, medicamentos, 286
- enfermedades de transmisión sexual (ETS)
 - agente disuasivo, 253
 - candidiasis, 297–298
 - clamidia, 298
 - conversar, 310–314
 - EIP (enfermedad inflamatoria pélvica), 306
 - evitar, 82, 154
 - gonorrea, 300
 - hepatitis B, 300–301
 - herpes, 301–303
 - informar parejas si la tiene, 310–314
 - ladillas, 306–307
 - leyes, 368
 - molusco contagioso, 305–306
 - piojos púbicos, 306–307
 - protegerse, 395
 - recursos, 434
 - resistencias a antibióticos, 396
 - sífilis, 307–308
 - síntomas, 295–296
 - tomar en serio, 392–393
 - tricomoniasis, 308
 - vaginitis, 308
 - VIH y sida, 303–305
 - VPH (verrugas genitales y virus del papiloma humano), 299–300
 - vulnerabilidad de mujeres, 296–297
- envejecimiento. *Vea también* hombres de edad madura; menopausia
 - adaptarse, 420–421
 - efecto en sexo, 23
 - ventajas, 277
- epididimitis, causante en hombres, 298
- epidídimo, localización, 36, 39
- erección. *Vea también* pene
 - ángulo, 27
 - controlar, 157–158
 - durante sueño, 329
 - indicios de problemas, 41
 - llegar a, 146
 - medicamentos que pueden afectar, 288

- erección (*continúa*)
 - ocurrencia, 26
 - orientación de, 31–33
 - permanentes, 334–335
 - señal de buena salud, 330
- erecciones psicogénicas
 - hombres de edad madura, 274
 - ocurrencias de, 146, 324
 - perder capacidad, 421
- Eroscillator, usar, 231–232
- eroticismo, lado negativo, 373
- eróticos artículos, comprar, 204–206
- escroto
 - desarrollo en bebés, 33
 - localización, 27
- esmegma, acumulación, 29, 48, 217
- espermatozoides
 - curso en la procreación, 15
 - depósito en vagina, 14–15
 - longevidad, 15
 - poca producción, 37
 - producir, 34–37
 - rasgos, 15, 37
 - unión con óvulo, 13–14
 - vasectomía, 89–90
- espermicidas
 - aplicarse, 103
 - desarrollo, 86
 - protección contra VIH ofrecido por, 102
- esponja anticonceptiva, 98
- espuma anticonceptiva, 102–103
- estadísticas
 - abuso sexual contra niños, 385
 - anticonceptivas, 84
 - clamidia, 298
 - EIP (enfermedad inflamatoria pélvica), 306
 - embarazos, 84
 - ETS (enfermedades de transmisiones sexuales), 295
 - gonorrea, 300
 - hepatitis B, 300
 - herpes, 301
 - sífilis, 308
 - uso del condón, 84
 - VIH y sida, 303
 - VPH (verrugas genitales y virus del papiloma humano), 299
- esterilización
 - femenina, 84
 - ligadura de las trompas, 85, 87–89
 - masculina contra femenina, 89
 - ventajas y desventajas de, 85
- estilo perrito, practicar, 167, 169
- etapa de latencia, relación a masturbación, 227
- ETS (enfermedades de transmisión sexual).
 - Vea también* contagio sexual
 - agente disuasivo, 253
 - candidiasis, 297–298
 - clamidia, 298
 - conversar, 310–314
 - EIP (enfermedad inflamatoria pélvica), 306
 - evitar, 82, 154
 - gonorrea, 300
 - hepatitis B, 300–301
 - herpes, 301–303
 - informar parejas si la tiene, 310–314
 - ladillas, 306–307
 - leyes, 368
 - molusco contagioso, 305–306
 - piojos púbicos, 306–307
 - protegerse, 395
 - recursos, 434
 - resistencias a antibióticos, 396
 - sífilis, 307–308
 - síntomas, 295–296
 - tomar en serio, 392–393
 - tricomoniasis, 308
 - vaginitis, 308
 - VIH y sida, 303–305
 - VPH (verrugas genitales y virus del papiloma humano), 299–300
 - vulnerabilidad de mujeres, 296–297
- examen condición sexual, dar por terapeuta sexual, 424
- Excitación, Fase de, 19–20
- eyaculación precoz
 - circuncisión, 319
 - controlar con condones, 320

desaparecer, 276
 explicación, 318–319
 influencia de edad, 319
 masturbación, 320
 músculo pubocoxígeo, 323
 ocurrencia, 403–404
 ocurrencia durante primera vez, 158
 parada y arranque, 322, 427
 sensación premonitoria, 321–322
 técnica de compresión, 323
 variación de posiciones sexuales, 321
 eyaculación retrograda, ocurrencia de, 41
 eyaculaciones
 bocas de mujeres, 218
 controlar, 146, 187
 femeninas, 188
 medicamentos que pueden afectar, 288
 como resultado de orgasmo, 184
 retardas, 334
 retrogradas, 190–191
 sexo oral, 218

• F •

famciclovir, usar para herpes, 303
 Famvir, usar para herpes, 303
 fantasías
 compartir, 403
 disfrutar, 235–237
 homosexuales, 261
 satisfacer en línea, 242
 fármacos antirretrovirales, usar para
 VIH, 305
 fases de respuesta sexual, 19–20
 fecundación
 proceso, 13–14, 54
 sitio de, 17
 felación
 definición, 213
 deseo de hombres, 411
 formas, 146–147
 hombres *gay*, 267
 ponerse en posición, 220
fellatio, 122
 fertilización, proceso, 14–15

feto, desarrollo, 17
 Figuras
 condón, 99
 consoladores, 234
 diafragma, 97
 embrión en la pared del útero, 17
 enfermedad de Peyronie, 335
 espermatozoides, 35–36
 examinarse los senos, 61
 jornada del óvulo en busca de
 espermatozoide, 15
 ligadura de las trompas, 87
 Magic Wand vibrador, 232
 ovarios y trompas de Falopio, 53
 pene, 26–27
 pene en cuanto al circuncisión, 28
 posición de las cucharas, 171
 posición del misionero, 162
 posición estilo perrito, 167
 posición la cuissade, 170
 posición las tijeras, 172
 posición mujer encima, 165
 posición oceánica, 174
 posición perrito de pie, 169
 vagina, 50
 vasectomía, 89
 vulva, 45, 47
 fimbrias, 15–17, 52–53
Find-A-Therapist sitio Web, 430
 físico, vínculos con lo emocional, 134–135
 Fit Kit, usar para condones, 100
 flores, enviar como parte del juego
 sexual, 135
 fluido de Cowper, liberación por pene, 15
 focalización sensorial, practicar, 428
 folículo
 localización, 15
 relación a los ovarios, 14
 frenillo, comprimir, 323
 Freud, Sigmund
 etapa de latencia, 227
 orgasmos femeninas, 187–188
 Friday, Nancy, 235
frottage, definición, 267

• G •

Gardasil, usar para VPH, 299
 gays. *Vea* homosexuales; lesbianas
 GCH (gonadotropina coriónica humana), 16
 gelatinas, usar como anticonceptivas, 102–103
 genitales. *Vea también* pene; vagina
 desarrollo en bebés, 46
 examinar, 43
 infección por EIP, 306
 infección por herpes, 301–303
 infección por molusco contagioso, 305–306
 ginecólogos, análisis de semen por, 37
 glande de pene, 27–28
 glándula prostática, 40
 glándulas de Bartolino, localizaciones de, 47
 “golpe de un rayo,” 69–70
 gonadotropina coriónica humana (GCH), 16
 gonorrea
 resistencia a antibióticos, 396
 síntomas y tratamiento, 300
 Grafenberg, Ernest, 188
Griswold contra Connecticut, 367
 grupos de apoyo, recursos, 436

• H •

hacer amor. *Vea también* sexo
 anticipar, 416
 esperar después de primera cita, 415
 reparar problemas, 418
 contra sexo, 291
 variar, 417–418
 hembras
 cromosoma de, 36
 masturbación, 227
 hepatitis B
 contagiosidad, 396
 síntomas y tratamiento, 300–301

herpes
 padecer, 396
 síntomas y tratamiento, 301–303
 higiene personal
 esmerarse para sexo oral, 217–219
 importancia, 48
 sexo anal, 176
 hijas, tratarlas cuidadosas, 387
 hijos, tener como signo de compromiso, 74
 himen
 rasgos, 48–49
 ruptura, 47, 155
 hipertrofia prostática benigna
 cirugía, 41
 ocurrencia, 40
 histerectomía, explicación, 88
 hombres. *Vea también* deseos de hombres
 cambios físicos al excitarse, 26
 juego sexual, 145–147
 masturbación, 227–231
 orgasmos, 184–185
 quedarse despiertos después del coito, 197–198
 sexo oral, 213–214
 hombres de edad madura. *Vea también*
 envejecimiento
 necesidades, 413
 opciones para satisfacer pareja, 404–405
 sexo oral, 275
 tener erecciones, 274–275
 hombres gay. *Vea* homosexuales
 homosexuales
 matrimonio entre, 370–371
 penetración anal, 267
 prácticas sexuales entre, 266–268
 homosexualidad. *Vea también* orientación sexual
 definición, 257–258
 estudios, 258
 gobierno, 259–260
 indicio, 261
 leyes, 369–371
 matrimonios heterosexuales, 265
 prensiones sociales, 266

reconocer legalmente, 369–370
religión, 259–260
revelar ante familia y amigos, 263–264
sexo seguro, 260
hormonas. *Vea también* métodos
 hormonales anticonceptivos; terapia
 de reemplazo hormonal
definición, 90
deseo sexual, 348
efecto en adolescentes, 118
GCH (gonadotropina coriónica
 humana), 16
número, 90
sexuales femeninas, 53
testosterona, 19

• I •

Idaho, ley inusual en, 363
identidad sexual. *Vea* orientación sexual
Iglesia y Estado, separación, 259
Implanon, usar, 55, 93–94
impotencia
 aliviar con medicamentos orales, 331, 333
 consultar con urólogo, 328
 contra DE (disfunción eréctil), 325,
 327–330
 desarrollar confianza a pesar de, 329
 desventajas de tratamientos, 333
 diabetes, 287
 después de infarto cardiaco, 285
 presentar, 276
 solución, 326–327
incesto, prohibir, 364
infarto cardiaco, sexo después de, 284–287
infecciones, evitar al estimular
 el clítoris, 144
infecciones vaginales. *Vea también* vagina
 candidiasis, 297–298
 evitar, 168
 tricomoniasis, 308
 vaginitis, 308
infertilidad de hombres, 37
infidelidad

agente disuasivo contra, 253
conversaciones en línea, 245–246
formas, 253
instintos, cuidarse de confiar en, 392
Instituto Alan Guttmacher, estadísticas de,
 83–84
intercambio de pareja, 253
Internet. *Vea también* cibersexo; sitios Web
 comprar artículos eróticos, 205–206
 encontrar material sexual explícito, 243
 filtros para, 384
Internet Care Directory sitio Web, 430
intimidad, discutir con niños, 384–385

• J •

jóvenes, masturbación entre, 231
juego sexual
 crear atmósfera, 135–137
 identificar zonas erógenas, 140–142
 importancia después del coito, 196–197
 improvisar, 147–148
 iniciar por mujeres, 409
 objetivo, 133–134, 141–142
 papel de ropa, 136
 papel elemental, 135
 para él, 145–147
 para ella, 143–145
 pasar bastante tiempo, 147
 planificar, 136
 por bañera de hidromasaje, 140
 por besar, 137–139
 por masajes, 139
 prolongar, 133–134
 usar lengua, 144–145
 usar vibrador, 145
jugar a las maestras, 342–343
jugar al médico, permitir para niños,
 376–377
juguetes sexuales
 comprar, 205
 recursos, 435
 usar, 204–207

• K •

Kaplan, Helen, estudios, 18–20
 Kegel, Arnold, ejercicios, 186–187
 Kinsey, Alfred, 338

• L •

labios de vulva, localizaciones, 45, 47
 lactobacilos, producción durante
 embarazos, 181
 ladillas, síntomas y tratamiento, 306–307
 lazos matrimoniales, fortalecer, 75–79
 lengua, usar en juego sexual, 144–145
 lesbianas, prácticas sexuales entre,
 268–269
 leyes
 aborto, 368–369
 adulterio, 374
 control de natalidad, 367
 edad de consentimiento, 362–363
 edad para contraer matrimonio, 363–364
 educación sexual, 365–366
 ETS (enfermedades de transmisión
 sexual), 368
 homosexualidad, 369–371
 incesto, 364
 pornografía, 372–374
 prostitución, 371–372
 varios Estados Unidos, 363
 violación, 366–367
 libido. *Vea* deseo sexual
 libros sobre sexualidad, leer con niños,
 378–379
 ligadura de las trompas, 84–89
 ligamento suspensorio, 26
 limpieza
 esmerarse para sexo oral, 217–219
 importancia, 48
 sexo anal, 176
 lubricación
 faltar después de menopausia, 421
 fuente de, 47

lubricantes
 saliva como, 156
 usar durante menopausia, 272–273
 usar para estimular el clítoris, 144
 Lybrel, 55, 92

• M •

Magic Wand vibrador, usar, 232
 mamografía, indicar, 62
 mapeo corporal, hacer, 140–142
 mariposa vibradores, usar, 233
 masaje mutuo, darse, 139
 masectomía, sexo después de, 349–350
 Masters y Johnson
 estudios, 18–20
 importancia de caricias, 196
 orgasmos femeninas, 187
 técnica de compresión, 323
 masturbación
 adolescentes, 126–127
 cuidado durante embarazos, 180
 etapa adolescente, 227–228
 etapa adulta, 228–230
 etapa infantil, 226
 evitar excesos, 225–226
 éxito, 235
 eyaculación precoz, 320
 formar pareja, 22
 hombres, 227–228
 hombres *gay*, 267
 jóvenes, 231
 juntos, 176–177
 mitología, 223–225
 mujeres, 162, 227–228, 234
 técnicas para hombres, 230–231
 técnicas para mujeres, 231–234
 matrimonio
 compromiso, 73
 considerar, 73
 edad legal para contraer, 363–364
 evitar competencia en, 79
 homosexuales, 370–371
 personas del mismo sexo, 269

- poner en primer lugar, 74–75
pruebas, 74
relaciones sexuales antes de, 123–124
sexo en, 78–79
unión civil, 371
violación en, 367
meato, localización, 27
medicamentos
 evitar compartir, 297
 impacto en vida sexual, 288
médicos
 consultar sobre diabetes, 287
 discutir asuntos sexuales, 286
 contra terapeutas sexuales, 423, 425–426
medios de comunicación, proteger hijos de, 381–382
meiosis, proceso de, 35–36
menage a trois, explicación de, 253
menarquia, comienzo, 118
menopausia. *Vea también* envejecimiento
 comienzo, 57–59
 embarazo durante, 58
 falta del deseo sexual, 347–348
 masculina, 325
 rasgos, 272
 resequedad vaginal, 272–273
 síntomas, 58
 tratar con terapia de reemplazo hormonal, 58
 ventajas, 273
menstruación
 acortar por píldora anticonceptiva, 93
 detener por píldoras anticonceptivas, 55
 embarazo, 56
 mito, 108
 orgasmo durante, 56
 relación al endometrio, 16
 relaciones sexuales, 56
 sexo oral, 219
 ventajas, 54–55
Mental Health Net Directory sitio Web, 430
Mental Health Professionals Directory sitio Web, 430
Meseta, Fase de, 19–20
método del calendario, 103–104
método del ritmo, 103–104
método sintotérmico, 105–106
métodos hormonales anticonceptivos. *Vea también* anticonceptivos; hormonas
 Depo-Provera, 93
 DIU (dispositivos intrauterinos), 94–95
 Implanon, 93–94
 NuvaRing, 94
 Ortho Evra, 94
 parche, 94
Mini Massager vibrador, 233
minilaparotomía, 88
minipíldora, usar como anticonceptiva, 91
Minnesota, ley inusual en, 363
mittelschmerz, 14
moco cervical, usar como planificación familiar natural, 105
molusco contagioso, síntomas y tratamiento, 305–306
Montana, ley inusual en, 363
monte de Venus, localización, 45
Movimiento de liberación Gay, principio de, 263
mucosa
 localización, 50
 rasgos de, 49
mujeres. *Vea también* deseos de mujeres
 cambios físicos al excitarse, 50–51
 comportamiento en alcoba, 339
 derechos en cuanto al embarazo, 112
 diabéticas, 289
 encima, 165
 envejecimiento, 349
 estrechas, 155–157
 expresar deseos sexuales, 198–199
 eyaculaciones, 188
 imágenes atractivos, 349
 iniciar juego sexual, 409
 juego sexual para, 143–145
 llegar al orgasmo, 143
 masturbación, 162, 227–228, 234
 material erótico para, 243
 orgasmos, 184–186
 orgasmos perdidos, 341
 papel en propios orgasmos, 339–340
 preparase para orgasmo, 338
 sexo oral, 215–217

mujeres (*continúa*)
 técnicas para masturbarse, 231–234
 tener disponibles condones, 153
 vulnerabilidad a ETS, 296–297
 músculo liso, localización, 50
 músculos en mujeres, relación al orgasmo,
 186–187
My Secret Garden, 235

• N •

NAMBLA (*North American Man Boy Love Association*), 362
 natalidad, ley asociada con, 367. *Vea también* embarazos; parto
 Nebraska, ley inusual en, 363
 nido vacío, evitar síndrome de, 358–359
 niños. *Vea también* adolescentes
 animarles confiarse en adultos, 385
 controlar acceso a materiales sexuales,
 383–384
 dar o no dar condones, 387
 discutir desconocidos, 384–386
 discutir intimidad, 384–385
 mirón accidental de relaciones sexuales,
 380–381
 permitir exploración del cuerpo, 376
 permitir jugar al médico, 376–377
 proteger de medios de comunicación,
 381–382
 proteger de pornografía cibernética,
 382–384
 recursos para protegerles, 435–436
 responder a preguntas, 377–379
 niños de más edad, educación sexual en,
 385–386
 NOT-2-LATE, ponerse en contacto con, 111
 novelas románticas, categorías de, 252
 noviazgo, encontrar pareja correcta, 66–71
 Nueva Jersey, ley inusual en, 363
 NuvaRing, 94

• O •

obscenidad, definición, 372
 oceánica, practicar posición de, 173–174

onanismo, relación a la masturbación, 224
 orgasmos. *Vea también* clímax; sexo oral
 alcanzar, 187–191
 alcanzar a través del sexo oral, 179
 alcanzar durante embarazos, 178–179
 aprender a llegar a, 343
 controlar, 319–320
 definición, 183–184
 durante menstruación, 56
 experiencia como parte de
 concepción, 16
 facilitado por posiciones, 165
 fase de, 20
 fingir, 340–341, 343–345
 hacer mas placenteros, 192
 hombres, 184–185
 impacto en embarazos, 177
 lesbianas, 269
 maduros contra inmaduros, 187
 mito relacionado a, 107
 mujeres, 143, 185–186, 215, 338–340
 mujeres sin penetración, 405
 múltiples, 190–191
 simultáneos, 186, 189–190
 tipos, 187
 ventajas, 192
 orgasmos perdidos, ocurrencia en
 mujeres, 341
 orgía, explicación de, 253
 orientación sexual. *Vea también*
 bisexualidad; homosexualidad
 descubrir por otras personas, 265–266
 determinar, 258, 261
 recursos, 434
 revelarse ante familia y amigos, 263–264
 saber como adolescente, 127
 salir del clóset, 263–265
 vivir dentro del clóset, 262
 Ortho Evra, 94
 osteoporosis, 58
outing, 265–266
 ovarios, 15, 17, 52–53
 óvulos
 fertilización, 15
 número al nacimiento, 14
 unión con espermatozoide, 13–14

• **p** •

- padres
 - aliarse en cuanto a niños, 385–386
 - comportamiento alrededor de hijos, 388
 - parada y arranque, controlar eyaculación precoz con, 322, 427
- parche Ortho Evra, 94
- pareja correcta, encontrar, 66–71
- parejas
 - cuidar comunicación, 75–76
 - descubrir necesidades sexuales de, 416–417
 - discapacidades físicas, 281–282
 - elegir bien para primera vez, 152
 - enseñarle necesidades sexuales, 342–343
 - estar juntos a pesar de la distancia, 78
 - formaciones, 20–22
 - hacer cosas, 76–77
 - ir de paseo, 77
 - limitar cantidad, 392
 - merecer encontrar, 70
 - organizarse y asignar prioridades con, 77
 - protegerse, 417
 - salir a caminar, 76
 - salir a como adolescente, 121
 - sexo en grupos, 253–255
 - tocarse mutuamente, 428
 - ventajas de estarse en, 74–75
- parto. *Vea también* natalidad
 - falta del deseo sexual después de, 347
 - proceso, 17
 - sexo después de, 181
- pasatiempos intelectuales, compartir, 354–355
- “pastillas del día después,” 111
- pedófilos, amenaza de, 128
- película anticonceptiva vaginal, 103
- películas de sexo, mirar, 206–207
- películas eróticas, alquilar, 250–251
- pene. *Vea también* erección; genitales; sexo oral
 - agrandar, 31
 - circuncisión de, 28
 - contra clítoris, 47
 - crus de, 31
 - curvaciones de, 32
 - curvatura del, 335–336
 - erección de, 26–27
 - estimular cabeza del, 214
 - estructuras de, 26–27
 - forma anormal de, 32
 - glande, 27–29
 - implantes de, 332
 - inyecciones para tratar DE, 332
 - mito, 108
 - reducir sensibilidad, 320
 - tamaño, 29–31
 - terminaciones nerviosas, 27
- penicilina, usar para gonorrea, 300
- “perdedores de tiempo,” 68
- perite, localización, 45
- período menstrual. *Vea* menstruación
- período refractario, 20
- perrito estilo, practicar, 167, 169
- pezones, advertencia sobre tocarlos de mujeres embarazadas, 180
- pie, practicar posición de, 174–175
- píldora anticonceptiva
 - desarrollo, 86
 - detener menstruación, 55
 - eficacia, 52
 - emergencia, 111
 - para hombres, 96
 - riesgos, 92
 - usar, 90–93
 - ventajas, 91–93
- piojos púbicos, síntomas y tratamiento, 306–307
- pisotear, evitar dejarse, 67
- planificación familiar natural
 - método del calendario, 104
 - método sintotérmico, 105–106
 - moco cervical, 105
 - recursos, 434–435
 - temperatura basal, 104–105
 - usar, 104
- Planned Parenthood*, 113
- Playboy*, no considerar como amenaza, 410

pornografía
 adicción, 241, 356–358
 leyes, 372–374
 pornografía cibernética
 efecto en adolescentes, 127–128
 proteger hijos, 382–384
 pornográficos videos, mirar, 206–207
 posición del misionero
 evitar según eyaculación precoz, 321
 tener sexo en, 162–165
 posiciones posteriores, practicar, 168
 posiciones sexuales
 baile en el regazo, 172–173
 cucharas, 170–171
 cuissade, 170
 durante embarazos, 178
 mujer encima, 165–166
 oceánica, 173–174
 penetrarla desde atrás, 167–171
 de pie, 174–175
 posición del misionero, 162–165
 sexo oral, 219–220
 tijeras, 171–172
 precauciones, tomar, 22
 premenopausia, comienzo, 57
 prensa escrita, popularidad, 251–252
 preorgásmica, explicación, 338
 prepucio, presencia en bebés varones, 28–29
 priapismo, explicación, 334–335
 primera vez. *Vea también* relaciones sexuales
 actitudes hacia, 149–150
 anticipación, 157
 convertir en algo especial, 151
 elegir bien pareja para, 152
 evitar bebidas alcohólicas como parte de, 152–153
 eyaculación precoz durante, 158
 hacerse cómodas las mujeres, 156
 hombres, 157–158
 impacto en el resto de la vida, 151
 mujeres, 155–157
 otra persona, 159–160
 privacidad, proteger para adolescentes, 128–129

problemas sexuales, dialogar, 198
 procedimientos vaginales, 88
 pródromo, fase de herpes, 302
 programas, bloquear con V-chip, 382
 próstata
 examen, 40
 localización, 36
 tratamiento, 40–41
 prostitución, leyes, 371–372
 proteger a niños, recursos, 435–436
 prótesis hidráulico y no hidráulico, 332
Psychology Today sitio Web, 430
 punto G, relación al orgasmo femenino, 188–189

• R •

radio y el sexo, 249
 recursos
 consejería, 433
 ETS (enfermedades de transmisión sexual), 434
 grupos de apoyo, 436
 juguetes sexuales, 435
 orientación sexual, 434
 planificación familiar, 434–435
 proteger a niños, 435–436
 sexualidad, 434–435
 terapia sexual, 434
 relaciones
 cultivar antes de introducir sexo, 394–395
 cultivar antes de pasar al sexo, 310
 a distancia, 355–356
 mantener salud, 391–392
 meditar, 353
 relaciones sexuales. *Vea también*
 primera vez
 conversar con anticipación, 393–394
 cuando evitar durante embarazos, 179
 decir no a, 391–392
 determinar si valen la pena, 72
 edad propia, 124–125
 antes del matrimonio, 123–124
 mirón accidental por niños, 380–381
 obstáculos, 159
 opciones, 396–397

Resolución, Fase de, 20
 respuesta sexual, análisis del ciclo de,
 19–20
 revistas sexuales, popularidad de, 251–252
Roe contra Wade, 112, 368
 romance, florecer, 197
 ropa, usar como arma de seducción, 136
 RTUP (resección transuretral de
 próstata), 41
 RU-486, usar, 111–112

• S •

salir del clóset, 263–265
 saliva, usar como lubricante, 156
 satisfacción sexual, alcanzar, 186
 Seasonale, efecto de, 55
 seducción, hacer con ropa, 136
 Semans, James, 322
 semen
 análisis por ginecólogos, 37
 definición, 37
 sabor, 218
 senos
 acariciar por hombres, 171
 alimentar a bebés, 60
 cambios durante embarazos, 180
 crecimiento en niñas, 118
 examinar para detectar cáncer, 60–61
 implantes, 62–63
 placer sexual, 60
 reducir estimulación durante
 embarazos, 180
 tocar por hombres, 166
 sensación premonitoria, relación a
 eyaculación precoz, 321–322
 sexo. *Vea también* actividad sexual; acto
 sexual; hacer amor; tonterías creídas
 sobre sexo
 actitudes hacia la primera vez, 149–150
 adolescencia, 122–126
 beneficios para la salud, 192–193
 caricias sexuales sin coito, 122, 125
 contra coito, 137
 considerar divertido, 205

de bebés por cromosomas, 36
 diabéticos, 287–289
 discapacidades físicas, 280–284
 discapacidades mentales, 289–290
 embarazos, 177–181
 en línea, 242–243
 envejecimiento, 23
 como experiencia sensorial, 17–18
 impacto de medicamentos en, 286
 después de infarto cardíaco, 284–287
 instituciones de salud, 290–291
 después de masectomía, 349–350
 matrimonio, 78–79
 modificar costumbres del, 326–327
 moralidad, 365
 con múltiples parejas, 252–255
 naturalidad de, 426
 período después de, 199
 por amor y relación duradera, 21
 por masturbación, 22
 por placer solamente, 21
 a primera hora, 277
 radio, 249–250
 reducir riesgos de, 314–315
 reparar problemas con, 418
 teléfono, 247–249
 televisión, 250–251
 variar, 202–204
 sexo anal. *Vea también* ano
 evitar durante embarazos, 180
 explicación, 123
 higiene personal, 176
 leyes contra, 369
 orgasmo a través del, 185
 practicar, 176
 riesgos, 267
 usar condón con, 268
 sexo en grupo, 253
 sexo facial, 218
 sexo oral. *Vea también* clímax; orgasmos;
 pene; vagina
 actitudes, 211
 alcanzar orgasmo, 179
 embarazos, 216–217
 evitar agotamiento, 219

- sexo oral (continúa)
 - explicación, 122, 211
 - eyaculaciones, 218
 - falta de gusto, 145
 - higiene personal, 217–219
 - hombres, 146, 213–214
 - hombres de edad madura, 275
 - lesbianas, 268
 - menstruación, 219
 - mujeres, 215–217
 - ponerse en posición, 219–220
 - practicar, 175
 - sexo seguro, 220–221
 - vencer inhibiciones, 212–213
 - virginidad, 212
- sexo seguro. *Vea también*
 - comportamientos sexual
 - enterarse de, 309
 - homosexualidad, 260
 - masturbación como, 176–177
 - practicar, 417
 - sexo oral, 220–221
- sexo telefónico, 247–249
- sexualidad recursos, 434–435
- sida
 - circumcision, 305
 - contraer, 221
 - conversar sobre, 311–314
 - síntomas y tratamiento, 303–305
 - transmitir entre lesbianas, 269
- SIECUS (Sexuality Information and Education Council of the United States)*, 379–381
- sífilis
 - resistencia a antibióticos, 396
 - síntomas y tratamiento, 307–308
- síndrome del nido vacío, evitar, 358–359
- Singer Kaplan, Helen, 18–20
- sitios Web. *Vea también* cibersexo; Internet
 - AASECT (American Association of Sexuality Education, Counselors, and Therapists)*, 429–430, 434
 - ciberprostitutos, 246
 - consejería, 433
 - contactos sociales, 383
 - Dra. Ruth, 241, 325
 - eróticos, 243
 - ETS (enfermedades de transmisión sexual), 434
 - fetichistas de los pies, 242
 - grupos de apoyo, 436
 - juguets sexuales, 435
 - material erótico para mujeres, 243
 - orientación sexual, 434
 - planificación familiar, 434–435
 - proteger a niños, 383–384, 435–436
 - sexualidad, 434–435
 - terapeutas sexuales, 430
 - terapia sexual, 434
- sodomía. *Vea* sexo anal
- sonador en cuanto a pareja correcta,
 - ejemplo de, 66–67
- spectatoring*
 - explicación, 165
 - relación al orgasmo femenino, 191
- SPM (síndrome premenstrual), ocurrencia de, 55–56
- Stonewall y Movimiento de liberación Gay, 263, 266
- sustitutos profesionales, trabajar con, 429

• T •

- tacto, utilizar sentido de, 419
- técnica de compresión, usar con
 - eyaculación precoz, 323
- teléfono, sexo por, 247–249
- televisión y el sexo, 250–251
- temperatura basal, usar como
 - planificación familiar natural, 104–105
- tensiones sexuales, aliviar por
 - masturbación, 225
- terapeuta sexuales, consultar, 287
- terapeutas sexuales
 - elegir, 431
 - encontrar, 429–430
 - entrevistas separados, 424–425
 - exámenes condiciones sexuales, 424

contra médicos, 423, 425–426
 pedir recomendaciones, 430
 tareas, 427–428
 visitar como soltero, 425
 terapia de reemplazo hormonal, tratar
 menopausia con, 58. *Vea también*
 hormonas
 terapia psicosexual, pasar a, 426
 terapia sexual, recursos, 434
 testículos
 cancer, 33, 38–39
 desarrollo en bebés, 33
 dolor, 39, 408
 epidídimo, 39
 localización, 36
 producción de hormonas, 34
 proteger, 37–38
 como zona erógena, 147
 testosterona
 nivel elevado, 327
 papel en Fase de Deseo Sexual, 19
 producción, 34
Therapist Directory sitio Web, 430
 tijeras, practicar posición de, 171–172
 TPN (tumescencia peneana nocturna), 329
 tracto urinario, infecciones en mujeres, 48
 transmisión sexual, evitar
 enfermedades, 82
 trastorno disfórico premenstrual
 (TDPM), 55
 tratamiento de reemplazo hormonal, 273
 tribadismo, 268
 tricomoniasis, síntomas y tratamiento, 308
 trompas de Falopio, localización, 15, 17,
 52–53
 túbulos seminíferos, 34, 36

• U •

uniones civiles, casarse en, 371
 uretra
 hombres, 26, 40
 mujeres, 47–48, 50
 urólogo, consultar, 328

útero
 cuello del, 51–52
 localización, 15, 17, 50, 53
 rasgos, 52

• V •

vacaciones sensuales, tomar, 203–204
 Vagifem, usar durante menopausia, 273
 vagina. *Vea también* genitales; infecciones
 vaginales; sexo oral
 abertura de, 47
 cambio del olor durante embarazos, 181
 cambios al envejecer, 51
 deposito de espermatozoides en, 14–15
 introducir dedos en, 144
 lubricar, 50–51
 orgasmo, 185
 partes, 50
 punto G, 188–189
 rasgos, 49
 resequedad durante menopausia, 272–273
 usar lubricantes con, 272–273
 vaginismo, 155–157, 345
 vaginitis, 308
 valaciclovir, usar para herpes, 303
 Valtrex, usar para herpes, 303
 variedad, añadir al sexo, 202–204
 varones
 cromosoma de, 36
 masturbación, 227
 vasectomía
 estadística relacionada a, 84
 explicación de, 89–90
 vasocongestión, 51
 V-chip, bloquear programas con, 382
 vejiga, localización, 36, 50
 vello púbico, crecimiento de, 46
 Viagra, disponibilidad de, 331
 viajes, planificar con pareja, 355
 vibrador, usar, 145
 vibradores
 comprar, 205
 pilas, 233
 que se conectan a la corriente, 232–233
 usar, 231, 340

vida sexual
 conversar, 353
 hacer ajustes, 23
 impacto de medicamentos, 288
 mejorar, 203
 videos pornográficos
 hacer, 251
 mirar, 206–207
 VIH (virus inmunodeficiencia humana)
 protegerse contra, 99
 síntomas y tratamiento, 303–305
 transmitir, 395
 violación, 366–367
 virgen, definición, 123
 virginidad
 apreciar, 152
 estar lista para perder, 153–155
 perder, 150
 prueba, 48
 sexo oral, 212
 virus, tomar en serio, 392
 voyerismo, practicar entre hombres
 gay, 267
 VPH (verrugas genitales y virus del
 papiloma humano)
 cáncer cervical, 396
 síntomas y tratamiento, 299–300
 vesícula seminal, localización, 36
 vestíbulo de vagina, localización, 46–47
 vulva, partes de, 45–48

• W •

Web. Vea también cibersexo; Internet
 AASECT (*American Association of Sexuality
 Education, Counselors, and Therapists*),
 429–430, 434
 ciberprostitutos, 246
 consejería, 433

contactos sociales, 383
 Dra. Ruth, 241, 325
 eróticos, 243
 ETS (enfermedades de transmisión
 sexual), 434
 fetichistas de los pies, 242
 grupos de apoyo, 436
 juguetes sexuales, 435
 material erótico para mujeres, 243
 orientación sexual, 434
 planificación familiar, 434–435
 proteger a niños, 435–436
 proteger a niños de pornografía, 383–384
 sexualidad, 434–435
 terapeutas sexuales, 430
 terapia sexual, 434
Women on Top, 235
 Wyoming, ley inusual en, 363

• X •

X y Y, cromosomas de, 36

• Z •

zona pelucida, 16
 zonas erógenas
 hombres, 147
 identificar, 140–142
 testículos, 147
 Zovirax, usar para herpes, 303

Libros en Español

Disponibles en cualquier lugar donde vendan libros, o través de dummies.com

